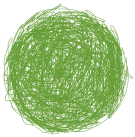

iniziativa nello spirito
della condivisione

UNITÀ

dalla separazione all'unità

Mario Corrado

12

Mi torna in mente un ricordo. Ero al bordo di un campo di calcio. Ci andavano molti bambini, ma io non ero bravo con il pallone e spesso guardavo gli altri giocare. All'improvviso i rumori erano differenti. Osservavo tutto senza che qualcosa avesse un senso. Era come se il campo, le voci, il pallone che rimbalzava sull'erba, appartenessero a un gioco che stessi osservando da un punto senza coordinate.

Sto raccontando a te, su questo treno, perché mi hai chiesto di parlarti. Guarda fuori dal finestrino. Ognuna di queste persone ha una storia unica. Ogni essere umano, prima ancora di nascere, accumula informazioni. L'organismo registra suoni, ritmi, variazioni chimiche. Già nel grembo crea le prime associazioni, schemi elementari per orientarsi, sopravvivere.

Queste associazioni non sono mai semplici. Il calore di un altro corpo è una sensazione e una relazione. Un suono è una vibrazione e un messaggio. Ciò che sentiamo nel corpo e ciò che viviamo con gli altri non sono mai separati. Lo diventano solo negli schemi che costruiamo per catalogare il mondo.

Ogni nuova esperienza viene letta dagli schemi che già esistono e trasforma quegli stessi schemi. Il processo legge questi stimoli, li archivia, e il risultato rafforza il percorso già tracciato. L'imprinting si consolida perché ci fa leggere ciò che lo conferma. Man mano che il mondo si allarga, il corpo della madre, la famiglia, il quartiere, la scuola, la società, gli schemi si moltiplicano e si stratificano. Comportamenti, aspettative, ruoli. Cosa è accettabile, cosa no. Cosa genera approvazione, cosa

esclusione. Ogni strato si costruisce sopra il precedente e lo condiziona. Ciascuno di noi chiama "realtà" il risultato della propria costruzione. È il proprio edificio, assemblato, modificato, dal primo giorno.

Se ci pensi, ogni disciplina sembra fare la stessa cosa. Sceglie un codice e attraverso quello osserva. Una teoria fisica con uno, una psicologica con un altro, una religione con un altro ancora. Sono punti di osservazione. E anche quello che sembra più rigoroso tra questi codici, il metodo scientifico, si fonda sulla probabilità. La stessa forza di gravità è un'affermazione probabilistica, generata dall'esperienza che due masse si attraggono. La certezza assoluta richiederebbe infiniti esperimenti, condizione non possibile nella pratica. Tutta la conoscenza umana indaga per comprendere e catalogare il campo di trasformazione. Il bisogno di conoscenza nasce dal bisogno di sicurezza: catalogare è orientarsi, orientarsi è sopravvivere. Gli schemi della mente collettiva si manifestano come risultante degli schemi individuali. Un habitat mutevole in cui il singolo si trasforma per adattarsi e nel farlo trasforma l'habitat stesso.

Quello che caratterizza l'habitat umano sono i linguaggi. Tra questi, il verbale è l'unico in grado di descrivere sé stesso.

Pensa alla musica. È un linguaggio che esiste nel tempo puro, senza spazio. Due persone che ascoltano lo stesso brano sono nello stesso campo senza essere nello stesso luogo. La pittura è un linguaggio che esiste nello spazio puro, senza tempo. Un quadro è un istante che non scorre. Il corpo è un linguaggio che precede tutti gli altri, quello che comunica prima della parola. Guarda quei binari, perfettamente paralleli. Sembrano estendersi all'infinito, un concetto astratto. La matematica genera uno spaziotempo astratto, privo di materia, dove le relazioni sono

pure. Ogni linguaggio alimenta ed è alimentato dalle energie che lo attraversano. Con il corpo posso separare, la violenza, o unire, l'abbraccio. Se ogni linguaggio genera il suo spaziotempo, ciò che chiamiamo realtà è il prodotto dei linguaggi con cui la costruiamo. Il linguaggio verbale contiene ogni tesi, ogni antitesi e ogni sintesi, nella sua circolarità. È composizione di simboli che stimolano codici di interpretazione, e questa composizione può definirsi e anche mettersi in discussione. Questa proprietà rende possibile la consapevolezza, la conoscenza del processo. Dalla mia prospettiva, trascendenza è il simbolo che va oltre sé stesso, l'atto in cui il simbolo si fonde col sentire. Il sentire è come la vibrazione che avverti sotto i piedi in questo vagone. Non è una parola, non è un'idea di movimento: è il movimento stesso che attraversa la tua carne prima che tu lo chiami 'viaggio'. È il ponte tra il simbolo e il campo, l'intervallo che il discreto non raggiunge.

Il corpo percepisce, prima che il simbolo arrivi a catalogare. Il corpo sembra essere il luogo dove questa fusione avviene.

Ciò che posso descrivere come reale è un'interpretazione simbolica di interazioni energetiche. Non vedo gerarchie tra le visioni. Quello che sto per raccontarti è il mio punto di vista, dopo anni passati a coltivare una vigna, in un luogo incontaminato.

11

Circa l'ottanta per cento della biomassa terrestre è costituita da piante. Le piante cooperano. Più dell'ottanta per cento delle specie vegetali vive in simbiosi con funghi sotterranei, reti micorriziche che collegano le radici di piante diverse, scambiano nutrimenti, distribuiscono risorse. Questa rete esiste da oltre quattrocento milioni di anni. La cooperazione non è un'eccezione in natura. È la norma.

Tra le specie animali la situazione è più varia. Ma c'è un caso che ci riguarda da vicino.

Tra sei e otto milioni di anni fa viveva in Africa una popolazione di grandi scimmie: l'ultimo antenato comune tra l'essere umano, lo scimpanzé e il bonobo. Da quell'antenato si sono separate due linee: da una parte quella che ha portato a noi, dall'altra quella che ha portato al genere Pan, scimpanzé e bonobo.

Tra uno e due milioni di anni fa, durante una fase di riduzione del flusso del fiume Congo, un gruppo di antenati del genere Pan attraversò il fiume e colonizzò la sponda sud. Quando il fiume tornò ai livelli abituali, i due gruppi furono separati definitivamente. A nord del fiume si sono evoluti gli scimpanzé. A sud i bonobo. Stessa origine, quasi lo stesso DNA. Le due specie condividono il 99,6 per cento del patrimonio genetico, ma hanno tendenze comportamentali profondamente divergenti. Gli scimpanzé sono territoriali, organizzati in gerarchie maschili, inclini al conflitto tra gruppi. I bonobo sono cooperativi, con strutture sociali femminili e sessualità come strumento di

coesione e risoluzione dei conflitti.

Una separazione geografica ha contribuito a produrre due direzioni comportamentali divergenti a partire dallo stesso patrimonio genetico.

L'essere umano sembra contenerle entrambe.

Posso osservare nella nostra specie un'energia che separa e un'energia che unisce. Quando uso la parola "energia" intendo qualcosa di diverso da ciò che la fisica intende con questo termine. Considero l'energia come interazione che genera trasformazione, l'insieme di tutti gli agenti che trasformano: le parole scritte, le vibrazioni sonore, il tono della voce, il linguaggio del corpo, un terremoto, una rete informatica che scambia informazioni, il modo in cui guardo qualcuno. Questo è ciò che intendo per energia: non una forza misurabile dalla fisica ma un codice interpretativo. In tutto ciò che trasforma includo: le interazioni che conosciamo e quelle che ancora non siamo in grado di misurare, come l'elettromagnetismo prima di averne decodificato gli effetti. La nostra capacità di spiegare un meccanismo non determina la sua esistenza. Quante volte nella storia ogni teoria ha superato la precedente, scoprendo nuove forme di interazione, di trasformazione? Se il metodo scientifico si fonda sulla probabilità, allora per lo stesso principio è più probabile che esistano forme di trasformazione che ancora non conosciamo, e che potremmo creare nuovi codici per decifrarne gli effetti, o sviluppare nuovi sensi per percepirle.

Coltivare in sé un tipo di energia significa darle voce, riconoscere le azioni, le parole, i gesti che la esprimono, e scegliere di agire, parlare, scrivere in quella direzione. Quando si presenta un'energia che non voglio coltivare, per esempio la rabbia, posso ascoltarla e orientarla nel gioco: sto generando una

nuova associazione, trasformando quell'insieme di segni, voce alta, tensione del corpo, che nell'imprinting era legato a un contesto diverso, per esempio la vita di coppia dei miei genitori. L'energia della separazione è l'insieme dei processi che generano distanza: la paura che ci allontana dal pericolo, la delimitazione di un io distinto, tutti quei comportamenti selezionati dall'evoluzione perché distinguere questo da quello, vicino da lontano, sicuro da minaccioso, aumentava le probabilità di sopravvivenza. Da questo senso di separazione nascono lo scambio, il profitto, la competizione. L'energia dell'unità è ciò che accade quando mi percepisco parte dello stesso campo. L'insieme dei processi che nascono dal sentirsi parte di qualcosa: il senso di appartenenza, la continuità. Da questa percezione nasce la condivisione, definita come cura in assenza di giudizio e aspettative. La cooperazione nasce da possibili combinazioni delle due energie.

Il giudizio, inteso come condanna dell'altro, è espressione dell'energia della separazione, mentre la fiducia è espressione dell'energia dell'unità. L'energia dell'unità nella sua forma più immediata la riconosciamo nella cura che non prevede scambio: un'azione che scaturisce dalla percezione di appartenenza allo stesso campo, come la cura della madre per il neonato. L'energia dell'unità in forma pura si manifesta ogni volta che un essere umano esce dallo schema dello scambio e agisce solo dalla percezione di essere lo stesso campo. Ogni essere umano è parte del campo e come tale offre un'altra prospettiva.

Cercare nell'altro ciò che ci somiglia è un codice primordiale: la somiglianza era sicurezza, il diverso era pericolo. Vedere se stesso nell'altro è una tendenza innata. Ma con l'aumentare della complessità sociale e del senso di separazione, indossiamo sempre

più maschere sociali, utili per ottimizzare lo scambio. Questo meccanismo, nel cercare la connessione, impedendoci di riconoscerci, genera tensione crescente, perché attribuiamo agli altri le nostre emozioni senza saperlo. Riconoscerlo è un possibile adattamento al mondo che abbiamo generato. L'evoluzione non elimina il vecchio codice. Lo trascende.

Posso considerare l'altro una mia proiezione, nel senso che sono io a interpretare i segni che leggo in lui. Senza consapevolezza, cioè senza visione d'insieme, lo specchio che costruisco nell'incontro è diretto verso di me: vedo riflesso me stesso senza saperlo. Mi focalizzo sugli aspetti dei segni dell'altro che convalidano ciò che ho bisogno di vedere, le qualità che voglio ammirare, o i difetti che non accetto in me. In entrambi i casi sto generando la direzione dello specchio attraverso la mia energia impressa, non riconoscendo che l'incontro è già cooperazione: i segni che leggo nell'altro sono la sua interpretazione della realtà, e io interpreto quei segni. L'incontro è già espansione, ma senza consapevolezza lo riduco a riflesso. La separazione è da me stesso: nel non vedere l'altro, non vedo me stesso, le mie potenzialità.

La consapevolezza di questo meccanismo è il processo. Posso girare lo specchio. L'altro si trasforma da riflesso a finestra, una nuova prospettiva che espande la mia visione, la visione collettiva, la realtà. Non attribuisco più intenzioni che convalidano i miei preconcetti. Posso dire all'altro: grazie a te riconosco l'emozione che è dentro di me, e in quel riconoscimento quella stessa energia si libera e si trasforma.

Accogliendo l'altro per ciò che è, mi trasformo da filtro a canale di energia. L'incontro smette di essere specchio e diventa campo comune. L'unità espande la visione nell'accogliere la

diversità. Il senso di unità nelle relazioni sociali genera reti di connessione che ampliano la visione collettiva e accelerano la trasformazione.

Unità e separazione sono due energie primordiali di sopravvivenza. La radice comune degli impulsi che generano separazione è la paura, che è paura della morte: ciò che genera distanza, allontanamento dal pericolo, esclusione dal branco. È un codice impresso, il codice di ciò che genera la distanza. Il codice dell'unità è ciò che ci rende più forti del predatore e della preda, più efficienti nell'organizzazione sociale e nella produzione. Ciò che ci spinge a cercarci, a unirci, a esplorare nuove prospettive, per ricongiungerle. Uscire dalla tana ed esplorare significa unire altri luoghi, per esempio ricchi di cibo, con la propria casa, ricordare il percorso che unisce più luoghi. Per farlo devo rischiare di incontrare il pericolo, ciò da cui stare lontano, da cui essere separato. L'unione è trasformazione, come l'incontro del partner che genera una nuova vita. Ci attiriamo per generare trasformazione.

Per ricordare devo rappresentare. Per rappresentare devo creare un simbolo. Il simbolo è linguaggio. Questi impulsi primordiali di sopravvivenza hanno generato la temporalità: ricordare i percorsi che uniscono e ciò da cui essere separati, programmare strategie di unione e strategie di separazione. La separazione genera identità separate, da cui lo scambio, che può diventare profitto. Il linguaggio, che genera la realtà simbolica di queste energie, creando sempre più categorie, ha generato sistemi sempre più complessi: il mondo delle idee. Il meccanismo che ha generato il linguaggio sembra aver generato lo spaziotempo. La trasformazione avviene per duplicazione interpretata. Ogni duplicazione passa attraverso l'interpretazione di chi riceve: non

esiste copia identica, esiste trasformazione. Il linguaggio delle parole accelera questo processo perché è quello che ha maggiori probabilità di trasformarsi nell'interpretazione. Questo è legato alla coesistenza delle due energie. "Noi" può essere interpretato come esclusione o appartenenza. Nella trasformazione, ciò che trasforma è anche ciò che si trasforma. La duplicazione è il meccanismo portante nell'evoluzione: ciò che si duplica e ciò che ha più probabilità di diffondersi. È lo stesso meccanismo che appartiene al mondo delle idee. Nella duplicazione c'è la trasformazione che è legata alla casualità o alla scelta. Casualità e scelta sono manifestazioni duali dello stesso principio. Nella separazione le percepiamo distinte, nell'unità si ricongiungono nel campo atemporale. Nella trasformazione ciò che ha più probabilità di sopravvivere si diffonde. Questo è un meccanismo che è la radice della vita stessa. Manfred Eigen ha mostrato che cicli autocatalitici di molecole autoreplicanti sembrano essere stati il meccanismo attraverso cui la vita è emersa dall'inorganico: la duplicazione come soglia tra il minerale e il vivente. Il passaggio dalla casualità alla consapevolezza determina il passaggio dalla separazione all'unità, la scelta.

Prima e dopo, qui e là, causa ed effetto, sono categorie linguistiche proiettate sul campo e chiamate "realtà". La trasformazione dell'umanità è una combinazione delle due energie con concentrazione nel campo di cui lo spaziotempo è manifestazione. Le guerre, i genocidi, sono concentrazioni di energia della separazione nel campo.

La storia dell'umanità, fino alla connessione digitale globale dei giorni nostri, è leggibile attraverso l'interazione di queste due energie.

Il linguaggio non è neutro. Porta in sé l'energia che lo ha

generato. Ogni parola separa e unisce. I simboli sono energia generata, che interpretata da un codice diverso, unico per ogni individuo, si trasforma. Posso pronunciare la parola 'io' perché mosso dall'intenzione di condividere ciò che mi rappresenta, con un simbolo. In questo caso, l'energia dell'unità si sta manifestando in questo simbolo. Posso pronunciare la stessa parola per generare un confine con ciò che voglio tenere separato da me. In questo caso, la parola 'io' è manifestazione dell'energia della separazione. Lo stesso vale per 'noi': può unire chi si sente parte dello stesso campo, o tracciare un confine tra chi è dentro e chi è fuori. Le religioni che considerano Dio trascendente, fuori dal mondo, al di sopra, separato dalla creazione, usano questa parola con un'accezione generata dall'energia della separazione. Dio è lassù, io sono quaggiù. Tra noi c'è una distanza. Devo obbedire, meritare, essere giudicato. Le religioni che considerano Dio immanente, presente in ogni cosa, in ogni essere, in ogni atomo, usano la stessa parola con un'accezione generata dall'energia dell'unità. Dio è in me. Io sono Dio, come ogni cosa. La distanza si dissolve. Stessa parola. Direzione opposta.

Se il linguaggio verbale, lo strumento che ci definisce come specie, porta in sé entrambe le energie, è naturale che queste due componenti convivano e si possano manifestare con prevalenza in fasi diverse, e in zone differenti. Una fase in cui domina la separazione. Una fase in cui emerge l'unità. Nel linguaggio, l'unità richiede la separazione per esistere. L'una definisce l'altra. Nell'essere, la distinzione si dissolve. Le parole che stai ascoltando sono linguaggio, e nel linguaggio la direzione esiste.

Da una forma primitiva di pulsioni di base abbiamo costruito la percezione della separazione. Una parte dell'umanità si è manifestata come onda energetica collettiva la cui energia

prevalente sembra essere quella della separazione. Potrebbe essere una trasformazione all'interno di un processo evolutivo collettivo che sfugge alla razionalità della singola mente. Potremmo essere in un passaggio.

La coscienza è un fattore evolutivo. Il pensiero è creazione nel campo dei simboli. La scelta è creazione che trascende i simboli. Le scelte sono la collettività. Perturbiamo il campo. La coscienza, nel momento in cui sceglie perturba il campo, e la risultante delle perturbazioni dà una direzione. Il libero arbitrio non si manifesta nella proiezione spaziotemporale. È ciò che proietta. Avendo trasceso tempo e spazio, esiste e non esiste. Il libero arbitrio è creazione di sé stesso. Scelgo di essere creatore.

In natura non esiste sbavatura. Se osservo la crescita di un albero, ogni processo è perfetto, non c'è errore. Se non esiste sbavatura in natura, e l'uomo è natura, allora non esiste sbavatura nel processo evolutivo del genere umano. Ma nel genere umano si manifesta la coscienza, e con la coscienza appare la possibilità di scegliere. Quello che dallo schema sembra sbavatura, la guerra, la distruzione, è creazione di una prospettiva. La scelta è trasformazione della coscienza.

La rabbia è il meccanismo di energia che si manifesta in un tempo rapidissimo per allontanarsi o allontanare un predatore, a volte determinandone la morte, allontanando il pericolo e unendosi al cibo in cui esso si è trasformato. Questo meccanismo nella complessità delle strutture sociali non scorre liberamente come in ambienti primordiali. Questa energia può rimanere prigioniera di schemi che la trasformano per la differente interpretazione simbolica che si determina di passaggio in passaggio e può manifestarsi come contrasto sociale, nelle forme più estreme come guerre. Nella logica evolutiva la guerra ha una

funzione che si determina dall'interpretazione che diamo alla guerra stessa. L'interpretazione ne determina l'evoluzione. Se interpreto la guerra come naturale tendenza dell'uomo ad accentrare il potere e alimento questa convinzione, il genere umano va nella direzione della separazione e delle conseguenti probabilità di sopravvivenza connesse alla decisione scelta. Se interpreto la guerra come manifestazione estrema della fase evolutiva che ha portato alla connessione, determino la direzione che va verso l'unità. L'umanità può fiorire o seccare. La perfezione dell'albero secco o della fioritura, la scelta.

La coscienza del sé è separazione, mi percepisco distinto. È il fondamento dell'identità, dello scambio. La trascendenza è unità: il simbolo che si fonde col sentire, il ritorno a ciò che precede le categorie, il momento in cui mi percepisco campo e non c'è separazione tra me e l'altro. La scelta è il movimento della coscienza, dal sé separato al campo unito. Come tornare a casa, l'Itaca, dopo aver esplorato la separazione.

La sbavatura esiste solo nello schema che giudica. Accogliere la sbavatura come parte del flusso non è giustificarla. È smettere di giudicarla per acquisire il potere della trasformazione. Se faccio una scelta dal punto di trascendenza, questa scelta si proietta nel campo spaziotemporale come naturale. Se la mia scelta è differente, si manifesta in una linea spaziotemporale altrettanto naturale. Non c'è gerarchia. Il campo è uno. Lo spaziotempo è la percezione delle categorie generatesi con il linguaggio. La coscienza, nella trascendenza, è il ritorno alla fonte, il momento in cui riconosco che la proiezione non è il campo, ma il modo in cui lo leggo.

Se il tempo è costruzione del linguaggio, anche l'evoluzione lo è e il "prima" e il "dopo" che le attribuiamo sono categorie dello

stesso linguaggio che le ha generate. Nel linguaggio, come nelle parole che stai ascoltando, la direzione esiste. È la risultante delle due energie in cui si manifesta la frase.

Il libero arbitrio è manifestazione dell'unità. Nell'unità la scelta e il campo convergono. Il campo si trasforma scegliendo. L'albero non ha libero arbitrio, cresce senza scegliere. L'uomo ha libero arbitrio, e la sbavatura è parte del flusso. Il libero arbitrio è il punto in cui l'uomo è creatore di sé stesso. Manifesto la divinità che è in me, la capacità stessa di creare. Se il linguaggio genera la realtà simbolica, e abbiamo generato Dio con il linguaggio, allora Dio è manifestazione della nostra capacità creativa. Se credo, sto creando l'esistenza di Dio nel campo. Se non credo, sto creando la sua inesistenza nel campo. Dio esiste e non esiste nel campo. Il libero arbitrio è manifestazione dell'unità, ciò che trascende i simboli. Nell'essere, non c'è separazione tra creatore e creato.

10

Prima, mentre il treno mi cullava con le sue vibrazioni, ho chiuso gli occhi e, forse sognavo, ho immaginato un luogo dove chi trova un albero con frutta meravigliosa va a chiamare tutti. Condivide ogni cosa perché si percepisce unico organismo con gli altri, più forti contro i predatori, più efficienti per la caccia. Ognuno fa quello che sente per il gruppo, offre il suo contributo, condivide le sue energie, percependole come energie date a se stesso. Nessuno misura se il contributo di un altro individuo vale quanto il proprio. Nessuno aspetta che l'altro porti qualcosa. Tutto ciò che arriva viene accolto come qualcosa che aggiunge. Si fidano gli uni degli altri. I ruoli si autodefiniscono a seconda delle attitudini. Quella che può sembrare competizione è un meccanismo che serve a individuare le diverse attitudini, per garantire la sopravvivenza di tutti. In questo luogo, lentamente, si inizia a sperimentare lo scambio, una nuova opportunità. Affinché lo scambio diventi funzionale, emerge la capacità di immaginare le conseguenze di un'azione e i benefici che ne derivano. Un suono che rappresenti quello che è avvenuto e uno che rappresenti quello che avverrà. Passato, futuro.

Costruiscono interazioni, relazioni, categorie. La singola mente e la mente collettiva, cioè l'insieme di tutte le interazioni del gruppo sul campo tendono a rendere sempre più efficiente lo scambio, nella incessante ricerca di convenienza. Per garantire uno scambio sereno e conveniente per tutti costruiscono regole sociali e divinità per renderle indiscutibili.

Ormai hanno dimenticato la sensazione di considerarsi uno e

iniziano a competere. Qualcuno nel farlo si avvantaggia usando quell'impulso di aggressività che serve quando improvvisamente incontrano un predatore. Via via questo impulso si amplifica fino a determinare il conflitto, per possedere di più, per sentirsi al sicuro dalla morte.

La separazione è un'onda evolutiva, le radici del genere umano sul pianeta, grazie alla quale siamo qui ora.

Dall'antenato comune a noi, milioni di anni. In questo tempo entrambe le energie sono sempre presenti. Non c'è un'epoca in cui esiste solo separazione. Non c'è un'epoca in cui esiste solo unità. Cambia l'equilibrio delle due energie nell'organizzazione del sistema, e cambia nel tempo e nello spazio. Nello stesso periodo storico, gli aborigeni australiani vivono in strutture fondate sulla condivisione e sulla connessione con la terra, mentre nella Germania di Hitler la separazione raggiunge il suo estremo più violento.

I primi ominidi vivono in piccoli gruppi. Raccolgono cibo, si proteggono dai predatori, allevano i piccoli. Condividono cibo. Le madri nutrono i figli percependoli come parte di sé. Le nonne contribuiscono alla cura dei nipoti anche dopo l'età riproduttiva, un comportamento raro in natura, noto in biologia evoluzionistica come ipotesi della nonna.

Nel gruppo c'è gerarchia. C'è competizione per le risorse, per i partner, per la posizione. C'è la separazione tra chi sta dentro e chi sta fuori, tra chi mangia per primo e chi per ultimo. Le due energie convivono. Tutto è funzionale.

Con Homo erectus, quasi due milioni di anni fa, qualcosa accelera. Il cervello cresce. Le mani costruiscono strumenti più complessi. La caccia diventa cooperativa, servono più individui per abbattere una preda grande. La cooperazione non è più solo

istinto materno. Diventa strategia. La strategia richiede comunicazione, un linguaggio più articolato, un cervello più grande.

Il controllo del fuoco trasforma la struttura sociale. Cuocere il cibo lo rende più digeribile. Il gruppo si raduna intorno al fuoco. Si comunicano informazioni. Il fuoco è il primo luogo sociale, ed è anche confine tra chi è dentro il cerchio di luce e chi ne è fuori.

Con Homo sapiens, trecentomila anni fa, emerge la nostra specie sul pianeta. Il salto verso il linguaggio simbolico avviene più tardi: i primi pigmenti colorati, le prime conchiglie trasportate per centinaia di chilometri, le prime sepolture risalgono a centomila anni fa circa. L'essere umano non sta solo sopravvivendo. Sta creando significato.

L'arte nasce qui. Le pitture rupestri, le incisioni, le figure scolpite. Sono il primo atto di un organismo che esce dagli schemi della sopravvivenza e crea qualcosa che non ha funzione immediata. L'arte, dalla mia prospettiva, è energia dell'unità, il momento in cui l'individuo smette di essere separato e diventa canale di qualcosa che lo attraversa.

Emergono anche le prime evidenze di violenza organizzata tra gruppi. Scheletri con ferite da arma. Villaggi bruciati. L'energia della separazione agisce come componente dominante nel generare strutture complesse. Quando una energia prevale, genera trasformazione nella direzione in cui si manifesta. Possiamo rappresentarle come vettori.

I primi insediamenti stabili, circa dodicimila anni fa, cambiano la struttura sociale. L'agricoltura permette di accumulare. L'accumulo genera posizioni di potere e il potere si manifesta come controllo. Nascono i granai, le scorte, la proprietà. Si struttura la distinzione tra chi possiede e chi no. Ma nello stesso

tempo la condivisione esiste. Le famiglie allargano il cerchio. I rituali collettivi, i raccolti, le semine, le cerimonie funebri, sono energia dell'unità. Le tribù condividono cibo, lavoro, spazi. E contemporaneamente obbediscono a un capo, rispettano una gerarchia, difendono un territorio.

Le due energie sono in simbiosi. Non si escludono. Si intrecciano.

Con le prime civiltà, Sumer, Egitto, la valle dell'Indo, la separazione si struttura. Nascono le classi sociali. Re, sacerdoti, scribi, artigiani, contadini, schiavi. Chi sta in alto controlla chi sta in basso. La proprietà della terra diventa il fondamento del potere. Le mura della città separano chi è dentro da chi è fuori. L'esercito difende il confine. La legge codifica la disuguaglianza. Ma nella valle dell'Indo accade qualcosa di diverso. Le città di Harappa e Mohenjo-daro, tra le più grandi del mondo antico, non mostrano evidenze di palazzi reali, né di templi monumentali. La ricerca archeologica più recente, anche se in assenza di una scrittura ancora decifrata che chiarirebbe l'organizzazione sociale, indica però ciò che i primi scavi avevano già suggerito: l'urbanistica è relativamente egualitaria, le strutture pubbliche sono accessibili a tutti, i sistemi fognari servono l'intera comunità. Non sono state trovate prove di un potere centralizzato coercitivo. L'archeologo Adam S. Green ha mostrato che la civiltà dell'Indo operava attraverso forme di azione collettiva coordinata, con una distribuzione del potere diversa dalle contemporanee civiltà mesopotamiche. Letto attraverso il codice che propongo, questo suggerisce che un modello organizzativo fondato sull'unità è già stato reale, millenni fa. Non come certezza storica, ma come testimonianza di una possibile direzione. È una delle poche grandi civiltà antiche in cui l'energia dell'unità sembra aver

prevalso, almeno per un tempo, come principio organizzatore della società. Questa civiltà sembra essere emersa attraverso interazione e consenso tra regioni diverse, non attraverso espansione militare. Non sappiamo con certezza perché sia declinata. Ma la sua esistenza attesta che un altro modello è già stato reale, millenni fa.

Anche nelle civiltà fondate sulla separazione l'unità è presente. I templi non sono solo strumenti di controllo. Sono centri di comunità. I rituali collettivi, le cerimonie, i sacrifici, le feste, riuniscono il popolo intorno a un senso di appartenenza.

I canali di irrigazione in Mesopotamia richiedono coordinamento su larga scala, nessun individuo da solo può realizzarli e mantenerli. Questo coordinamento può essere imposto, organizzato dal potere, sostenuto dal lavoro forzato. L'azione collettiva può nascere dalla separazione quanto dall'unità. La nostra civiltà è un processo di unità, e allo stesso tempo di separazione.

In Grecia qualcosa di nuovo accade. Il linguaggio raggiunge un livello di autoriflessione senza precedenti. La filosofia nasce come atto di osservare il proprio pensiero. Ed è in questo contesto che nel Simposio di Platone, attraverso le parole di Diotima riportate da Socrate, l'eros viene descritto come una forza che trascende il desiderio fisico. L'eros è il movimento dell'anima verso la bellezza, prima la bellezza di un corpo, poi quella di tutti i corpi, poi delle anime, poi delle leggi e delle conoscenze, fino alla bellezza in sé, eterna e immutabile. Ciò che Socrate descrive sembra essere l'energia dell'unità che si manifesta nell'incontro tra persone, il momento in cui la separazione si dissolve e due esseri si riconoscono come parte della stessa origine.

Questo accade nella stessa Atene che pratica la schiavitù,

esclude le donne dalla vita pubblica, e domina le città alleate attraverso la lega marittima.

Roma amplifica le due energie a scala continentale. Strade, leggi, eserciti, amministrazione. Un sistema di controllo che connette territori enormi. Letto attraverso il codice delle due energie, il diritto romano è la separazione organizzata in struttura giuridica: ogni relazione tra individui, tra popoli, tra l'uomo e lo Stato, è codificata come contratto che unisce popoli di culture diverse. Tutto è definito, tutto è misurato, tutto è scambio regolato, e al contempo unità, nel diritto condiviso, negli acquedotti che servono tutti, nelle terme dove il corpo si immerge in uno spazio comune. E nell'arte, nella poesia, nel teatro, momenti che considero come uscite dagli schemi, verso qualcosa che trascende l'individuo.

Il messaggio di Gesù è radicale nella sua semplicità: ama il prossimo tuo come te stesso, porgi l'altra guancia, i primi saranno gli ultimi, non giudicare. Letto nel mio codice, è energia dell'unità nella sua forma più diretta. Intorno a quel messaggio si struttura un'organizzazione che applica i codici della separazione: gerarchia, accumulo di risorse, definizione di confini tra fedeli ed eretici.

L'Antico Testamento, come molti testi sacri di altre tradizioni, contiene entrambe le energie: misericordia e violenza, protezione del debole e permesso di uccidere. Chi può stare nel cerchio di luce e chi no. Il Nuovo Testamento sposta l'equilibrio: porgi l'altra guancia. Ma anche nel Nuovo Testamento le due energie convivono. I Vangeli mostrano questa tensione. In Luca, durante l'Ultima Cena, Gesù dice ai discepoli: chi non ha spada, venda il mantello e ne compri una. Poche ore dopo, nel Getsemani, Matteo riporta che quando Pietro colpisce con la spada il servo

del sommo sacerdote, Gesù lo ferma: chi prende la spada, di spada perirà. La tradizione ecclesiale interpreta la spada come metafora. Che io interpreti la figura di Gesù come Dio che si è fatto uomo o come uomo che ha ritrovato la sua divinità, l'immagine di Gesù che viva come uomo le proprie emozioni, anche nella separazione, mi sembra la più coerente. Ma quelle parole potrebbero essere entrate nel testo attraverso i discepoli che lo hanno trascritto, e nel passaggio l'energia della separazione potrebbe aver trasformato il messaggio.

Tra i primi cristiani era diffuso il rifiuto del servizio militare. Agostino sviluppa la dottrina della guerra giusta: la guerra diventa accettabile se finalizzata alla pace, proporzionata, autorizzata. Le crociate portano la separazione al suo estremo: l'annientamento dell'altro in nome di un Dio separato. Ma se Dio è in ogni cosa, l'uccisione è Dio che uccide se stesso.

La trasformazione è la continua interpretazione di simboli, e la loro complessità ne determina l'intrinseca capacità di essere reinterpretati. La complessità è motore dell'evoluzione. Il linguaggio delle parole, e le reti per comunicarle, sembrano nati per accelerare la trasformazione. Ogni interpretazione moltiplica le direzioni possibili. Le due energie sono in equilibrio mutevole. L'energia della separazione organizza il sistema, le strutture di potere, le gerarchie, le istituzioni. L'energia dell'unità si manifesta nei mistici, nei poeti, negli eretici, nelle comunità monastiche fondate sulla vita comune, negli incontri tra persone che si riconoscono al di là delle strutture.

Nel Medioevo questo diventa visibile. L'energia dell'unità, compressa dalla struttura feudale e dalla gerarchia ecclesiastica, si manifesta nelle comunità monastiche, luoghi dove, almeno tra i monaci, la proprietà è comune, il tempo è condiviso, il lavoro è

cura. I monasteri benedettini oltre che centri di preghiera, sono laboratori di condivisione, economie parallele fondate sull'autosufficienza e sulla cura reciproca, inserite nel sistema gerarchico della Chiesa. Per secoli conservano e trasmettono conoscenza mentre fuori il sistema della separazione produce guerre, oppressione.

Nell'evoluzione di una specie le trasformazioni radicali sono anticipate da casi sporadici di individui che iniziano a tracciare la direzione. Giordano Bruno, nel 1584, nel De la causa, principio et uno, intuisce e argomenta ciò che la scienza impiegherà secoli a formulare: l'universo è infinito, senza centro, e tutte le cose sono manifestazioni di un'unica sostanza. Bruno descrive questa unità con un linguaggio che dissolve ogni dualismo: l'Universo, scrive "è talmente forma, che non è forma; è talmente materia, che non è materia; è talmente anima che non è anima; perché è il tutto." Non c'è un luogo più elevato di un altro, tutto è parte di una medesima realtà infinita. E dalla comprensione di questa unità, scrive ancora, si ricava "la vera notizia di quel che sia vita e di quel che sia morte; e, spento a fatto il terror vano e puerile di questa, si conosce una parte de la felicità." Chi comprende l'unità del tutto non teme la morte, perché la morte è trasformazione, non fine.

Nel 1600 viene bruciato vivo in Campo de' Fiori per eresia. Le ragioni ufficiali della condanna riguardarono eresie teologiche.

Il commercio allarga la scala in cui le due energie si manifestano. Le rotte mercantili collegano il mondo, attraverso lo scambio, dare per ricevere. Il colonialismo è la separazione nella sua forma estrema: un popolo afferma che un altro popolo è inferiore e lo sfrutta. La tratta degli schiavi attraversa l'Atlantico. Milioni di esseri umani diventano merce.

Le guerre mondiali sono il picco della separazione organizzata.

Milioni di morti. Le persecuzioni di massa, armena, ebraica, ruandese, cambogiana, degli Indigeni americani, del Darfur, degli Yazidi, degli Uiguri, bosniaca, palestinese, e le altre che la storia non ha ancora riconosciuto, sono il punto in cui la separazione diventa annientamento. L'altro, oltre che essere diverso, non esiste.

Oggi la connessione digitale è globale. La tecnologia ha reso possibile ciò che nessuna epoca precedente poteva immaginare: ogni essere umano può comunicare con ogni altro essere umano, istantaneamente. È un'architettura generata dai codici dello scambio e del controllo, ma per la sua stessa natura offre un campo di interazione globale dove l'energia dell'unità può manifestarsi con una velocità e un'estensione senza precedenti.

9

Posso riconoscere le due energie negli avvenimenti storici. Ma cosa succede dentro un singolo essere umano, nel momento in cui prende una decisione?

La neuroscienza ha cominciato a esplorare questo momento. Quando ci troviamo davanti a una scelta, il nostro organismo non aspetta di decidere per poi provare qualcosa. Fa il contrario. La corteccia orbitofrontale, una regione del cervello coinvolta nella valutazione, genera rappresentazioni del valore atteso di ciascuna opzione. Lo striato ventrale, collegato al sistema dopaminergico, anticipa il benessere associato a ogni ipotesi prima ancora che la scelta avvenga. La corteccia prefrontale mediale integra queste anticipazioni e le traduce in una direzione di azione.

Il benessere non dipende solo dalla scelta che faremo. Dipende dalla qualità dell'intero campo di ipotesi che la precede. Il campo delle ipotesi non è uno sfondo neutro. È la condizione da cui la scelta emerge. Antonio Damasio ha mostrato che le emozioni non sono separate dalla ragione, ne sono il fondamento. Attraverso il concetto di marcatore somatico, Damasio mostra che l'organismo elabora un orientamento prima della mente razionale: un segnale emotivo impresso dall'esperienza agisce sul corpo prima ancora che la corteccia elabori un ragionamento. Sentiamo, e poi razionalizziamo. Lo stato che precede la scelta determina la scelta stessa.

Quando devo scegliere, il mio organismo costruisce diverse ipotesi. Ogni ipotesi, passando attraverso gli schemi che ho accumulato, gli stessi schemi con cui ho costruito la mia idea di

realtà, genera un'aspettativa di benessere. La scelta nasce da questo meccanismo.

Il mio stato di benessere non dipende solo dall'ipotesi che scelgo. Dipende dalla somma del benessere proiettato per tutte le ipotesi presenti. Non solo quella che vincerebbe, ma anche le altre. Il campo intero conta.

Facciamo un esempio. Decido di andare in vacanza con un amico. Nella mia testa si formano due ipotesi: mare e montagna. Preferisco il mare. Mi confronto con l'amico, che preferisce la montagna.

A questo punto l'amico può fare due cose.

Può parlare male del mare. Dire che fa troppo caldo, che le spiagge sono affollate e che è una scelta banale. Cosa sta facendo? Sta operando una sottrazione di intensità su una delle mie ipotesi. Il mare, nella mia testa, viene depotenziato. Magari alla fine accetto la montagna, ma il mio benessere complessivo è calato. Non solo perché ho rinunciato al mare, ma perché l'ipotesi del mare è stata depotenziata nel campo delle mie possibilità. E con esso si contrae una parte di ciò che sono: quella che si identifica con l'esperienza del mare. Ne deriva un segnale di non riconoscimento, un senso sottile di esclusione.

Oppure l'amico può parlare bene della montagna. Dire quanto è importante per lui, raccontare cosa gli piace, condividere la sua visione. Cosa sta facendo? Sta alimentando il potenziale di benessere di una delle ipotesi, la montagna, senza sottrarre intensità all'altra. Il mare mantiene la sua pressione positiva nella mia testa. La montagna acquisisce ulteriore valore, perché ora è legata anche al benessere di una persona a cui voglio bene. La somma totale delle intensità nel campo si espande.

Nel primo caso la scelta avviene per riduzione. Nel secondo

per espansione.

Un altro esempio, più quotidiano. Se tu fai qualcosa che mi dà fastidio e te l'ho già detto mille volte, penso: non hai rispetto per me. Quella cosa che faccio mi piace perché quando rientro la sera, stanco, mi fa sentire libero. Non la farò più, perché quando penso di farlo rivedo il tuo disagio, sento le tue parole. Il mio stato è già influenzato dalle idee che si configurano dentro di me: l'idea di te che ti arrabbi e l'idea di me che rinuncio a qualcosa che mi piace, perché l'alternativa è meno rassicurante. Queste due idee producono una contrazione del benessere, a prescindere da quale sarà la scelta finale.

Se invece mi dicessi: quando vedo questa cosa mi sento ignorata, puoi fare qualcosa per farmi stare meglio? Allora quando rientro la sera ti immagino serena. Ho in mente la tua richiesta, la tua gentilezza nel mostrarmi il tuo bisogno di attenzione. Quel bisogno è diventato per me un'opportunità di benessere aggiunto. E l'altra ipotesi sono io, felice di trasformare un'abitudine, di farlo per te. Quando comunichiamo così, mi sento bene. E quel benessere, col tempo, occupa tutto lo spazio che sono.

Le aspettative generano una riduzione del benessere e non alimentano la gratitudine. Ma se esprimiamo i nostri bisogni senza aspettativa? Ti accolgo per ciò che sei. Ti manifesto il mio bisogno di tolleranza. Tu mi racconti cosa ti fa stare meglio. Formuliamo richieste, non pretese. Si dissolve la pressione del disagio. Si espande il benessere nell'accogliere la tua richiesta. La tua richiesta è un'opportunità di benessere aggiunto. Se il mio desiderio è il tuo benessere, mi offri la possibilità di manifestarlo. Nessuna manipolazione, perché non c'è scambio. Non c'è competizione, ma cooperazione. Cooperazione significa: la tua

visione è un'altra prospettiva che espande la mia.

Questo è il meccanismo che opera in ogni interazione umana. Ogni volta che comunichiamo, stiamo agendo sul campo delle ipotesi dell'altro, riducendo o espandendo il benessere complessivo. Quanto più sono nell'aspettativa (mente, separazione, paragone, assenza) tanto meno sono nel sentire. Quanto più sono nel sentire, tanto più ciò che provo è manifestazione del mio stato, non condizionato dall'interazione con gli altri. Quando lo scambio è manifestazione dell'energia della separazione, genera aspettative e le aspettative generano la misurazione della mancanza. Le interazioni tendono alla riduzione. In assenza di fiducia, che caratterizza le relazioni fondate sulla separazione, tendo a misurare quanto manca all'altro per soddisfare ciò che mi aspetto. Per orientare la scelta dell'altro nella direzione che desidero, la strategia più immediata è ridurre il valore delle ipotesi che non mi convengono. È il meccanismo del giudizio, del ricatto emotivo, del senso di colpa.

Le interazioni fondate sullo scambio generano accordi, taciti o espliciti, che tendono a cristallizzarsi. Ma l'essere umano è in continua evoluzione.

Qui la Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg si collega in modo preciso. Rosenberg ha costruito un metodo fondato su quattro passi: osservazione senza giudizio, identificazione dei sentimenti, riconoscimento dei bisogni, richiesta senza pretesa. Questo metodo funziona, e la ragione per cui funziona è esattamente il meccanismo che ti ho descritto. Studi sull'applicazione della CNV in contesti scolastici, lavorativi e relazionali mostrano risultati misurabili: riduzione del conflitto, aumento della soddisfazione, miglioramento del clima.

Quando osservo senza giudicare, non sto riducendo il

benessere di nessuna ipotesi dell'altro. Non sto svalutando ciò che l'altro sente. Sto descrivendo ciò che vedo senza attribuirvi un giudizio di valore.

Quando esprimo un sentimento e un bisogno senza pretesa, sto aumentando il benessere di un'ipotesi, "la montagna è importante per me", senza svalutare le altre. Sto espandendo il campo, non restringendolo.

Quando faccio una richiesta senza pretesa, coltivo la libertà dell'altro. E se l'altro sceglie di contribuire al mio benessere, non lo fa per evitare una sottrazione di intensità su una delle sue ipotesi. Lo fa perché in quella scelta riconosce un incremento del benessere totale del campo. Questo è il passaggio dalla riduzione all'espansione.

Riconosco le due energie in questo meccanismo. Quando agisco aggiungendo valore a una delle ipotesi, l'intenzione è nella direzione dell'unità, perché riconoscendomi parte dello stesso campo, contribuisco ad espanderlo. Quando invece sminuisco una delle ipotesi, l'intenzione parte dal senso di separazione, dalla paura. Tendo a ridurti, perché percependoti separato, ti percepisco in competizione. La conseguenza logica è che coltivare il senso di unità genera benessere collettivo e che il benessere è il fattore evolutivo che dirige l'umanità verso l'unità.

Le ipotesi esistenti sul benessere, da Seligman a Ryff, lo descrivono principalmente come esito: descrivono cosa lo compone, come si manifesta, come si coltiva. Questa ipotesi generativa afferma qualcosa di diverso: il benessere non è un risultato delle scelte. È la condizione che le precede e le genera. E questa condizione dipende non dalla scelta che farò, ma dalla risultante del benessere anticipato per tutte le scelte che sto considerando.

Se il mio stato influenza le mie scelte, e il tuo stato influenza le tue, e siamo in relazione, allora i nostri stati generano, insieme, gli avvenimenti della nostra interazione. Con la consapevolezza posso dare voce a uno stato piuttosto che a un altro, e quindi agire sulla realtà condivisa. Ogni azione scaturisce da uno stato, in tutte le interazioni, in tutte le strutture sociali che sono la somma di tutte le interazioni. Il mio stato nel trasformarmi trasforma il campo.

Il benessere scaturisce dalla pressione positiva totale di ogni ipotesi che abita il campo della relazione. Ogni direzione ha la sua carica: il giudizio, l'aspettativa e la paura contraggono il benessere; l'assenza di giudizio, la fiducia e la condivisione lo espandono.

Nel punto, ciò che considero il luogo anteriore al simbolo, tutte le direzioni sono possibili. Il libero arbitrio è manifestazione di ciò che trascende i simboli, non una scelta calcolata tra opzioni, ma qualcosa che emerge dall'essere. Il benessere fluisce dalla consapevolezza, nella trascendenza. Nel trascendere l'identificazione negli schemi, sono libero di leggere i bisogni all'origine di ogni modo di comunicare.

Nell'accogliere l'altro per ciò che è, il giudizio svanisce. Il campo si espande. Il senso di unità scioglie la rigidità degli schemi e apre un'altra percezione. Collega tutto, dissolve i pregiudizi.

Questa Nuova Prospettiva del Benessere offre una chiave di lettura dell'interazione umana che spontaneamente porta a manifestare lo stesso tipo di comunicazione proposta da Rosenberg.

8

Quando i primi ominidi uscivano dal rifugio per cercare cibo, ripercorrere lo stesso sentiero significava sopravvivere. Un percorso già fatto era un percorso dove i pericoli erano noti. Il cervello ha imparato a creare schemi, sequenze ripetibili, modelli prevedibili.

Ogni struttura di memoria umana ha questa radice. Categorizziamo perché l'indicizzazione rapida è sopravvivenza. Hai mai pensato che quando incontriamo per la prima volta una persona, senza che ce ne rendiamo conto, si verifica un meccanismo molto simile? Quando incontriamo un essere umano, il primo impulso è collocarlo in una categoria: amico, amante, possibile compagno, compagna, collega, conoscente, pericolo. Se so in quale casella sei, so cosa aspettarmi. E se so cosa aspettarmi, mi sento protetto. È un bisogno inconscio di sicurezza.

Da quel momento comincio a misurare. Quanto corrisponde a ciò che mi aspetto? Quanto manca? Quanto devia dallo schema?

La persona, soprattutto in un sistema sempre più complesso come quello umano, è un essere unico, in continua evoluzione, che in questo momento manifesta un'energia specifica, e quell'energia potrebbe non corrispondere a nessuna categoria esistente nei miei schemi. Dalla distanza tra ciò che l'altro è e ciò che la categoria dice dovrebbe essere si generano le aspettative, delusione, giudizio. Nel giudizio sto assegnando all'esterno la responsabilità delle mie emozioni. L'emozione è già dentro di me. Scelgo uno schema da applicare, una chiave di lettura della realtà

socialmente accettabile, che permetta all'emozione di manifestarsi secondo gli schemi appresi per la sopravvivenza.
Ci sono associazioni di categorie socialmente accettabili e quelle inaccettabili.

Mi viene in mente una filosofia che viene spesso fraintesa: l'anarchia relazionale. Non è una formula per l'assenza di regole, ma un codice di decifrazione della realtà che restituisce centralità all'unicità dell'incontro. Dice una cosa semplice e radicale: ogni relazione è unica. Che nell'incontro si manifesti energia sessuale, senso di amicizia, complicità intellettuale, o qualunque altra qualità energetica, quella relazione non appartiene a nessuna categoria precedente. È ciò che è, in questo momento, tra queste due persone. Questo modo di vivere le relazioni non demonizza le categorie, ma trascende la cristallizzazione. Se comunico a una persona un sentimento di amicizia, dichiaro la radice di un sentimento presente. Non è un'etichetta della relazione. La qualità dell'incontro è legata alla trasformazione che genera, e a quanto questa trasformazione si manifesti nel benessere. Ogni incontro tra due esseri è un atto creativo, perché nell'incontro si genera qualcosa che prima non esisteva. E la direzione di quell'atto creativo può essere separazione, misuro, giudico, scambio, o unità, accolgo, scopro, condivido. L'unità è la direzione in cui l'atto creativo espande il campo. La separazione è la direzione in cui lo restringe. Questo non significa che le relazioni non abbiano struttura. Significa che la struttura emerge dalla relazione stessa, non da uno schema preesistente. La relazione si autodefinisce nel tempo.

L'anarchia relazionale come filosofia rivela qualcosa di profondo: il senso di trascendenza. La capacità di trascendere gli schemi impressi, quelli accumulati dall'utero in poi, quelli che ci

dicono come deve essere un amico, come deve comportarsi un partner, cosa ci è dovuto in ogni tipo di rapporto, ci offre la possibilità di vivere il mondo relazionale da una prospettiva di scoperta. Dalla scoperta, in assenza di aspettative, nasce la gratitudine. Perché se non mi aspetto nulla, tutto ciò che ricevo è dono. Se non ho misurato in anticipo cosa l'altro dovrebbe darmi, ogni suo gesto di cura è libero, e io tendo a riconoscerlo come tale. La manifestazione del bisogno, senza aspettative, diventa opportunità di espansione del campo. Questo si manifesta soprattutto quando il legame non è fondato sulla mancanza, quando non ho bisogno dell'altro per essere felice ma desidero condividere la mia felicità. Quello che caratterizza una relazione di dipendenza non è il dare senza ricevere, ma le aspettative: che l'altro colmi un vuoto che è mio.

Trascendere gli schemi relazionali trasforma la misurazione della mancanza in uno spazio dove accolgo l'altro per ciò che è, dove emerge il riconoscimento e la gratitudine per tutto ciò che viene aggiunto.

L'empatia è ciò che accade quando percepisco l'altro come parte dello stesso campo, senza condizionarne l'individualità e l'unicità. Sento l'altro come variazione del campo di cui sono parte. Percepire lo stesso campo non significa fondersi. Significa riconoscere che l'altro è una manifestazione unica della stessa energia, e che la sua unicità non è un ostacolo all'unità, ne è l'espressione. È proprio la sua unicità che dà valore all'incontro, perché l'incontro empatico è espansione della propria visione. Se l'altro fosse identico a me, l'incontro non aggiungerebbe nulla. È la differenza della sua prospettiva che espande il mio campo percettivo. L'empatia non annulla le differenze. Le rende generative.

Ogni essere umano ha questa capacità, inespressa o espressa a seconda delle condizioni. Non è un dono riservato a pochi. È una dotazione biologica della specie. I neuroni specchio, scoperti negli anni Novanta nel cervello dei macachi e successivamente studiati nell'uomo, evidenziano una risonanza biologica immediata: il cervello registra l'azione o l'emozione dell'altro come se stesse accadendo al proprio organismo. La portata di questa scoperta è ancora oggetto di dibattito scientifico, ma il dato di base è significativo: il cervello umano registra una traccia dell'esperienza dell'altro. L'empatia ha radici in un evento fisiologico misurabile. Questa capacità può essere progressivamente sepolta dagli schemi. Il sistema educativo, la struttura sociale, le relazioni fondate sullo scambio, tutto contribuisce a costruire uno strato di filtri tra me e l'altro. L'empatia si manifesta nell'assenza di giudizio, inteso come misurazione della mancanza. Il giudizio nega la perfezione del momento presente. Misurare la mancanza nell'altro è un giudizio su noi stessi. Se ti giudico, sto affermando che la realtà che ho cocreato con te non è sufficiente. Che il campo comune che abbiamo costruito attraverso le nostre interazioni è difettoso. Sto comunicando a me stesso l'impossibilità che in un campo difettoso possa fiorire il sogno. Se coltivo la fiducia nel processo che ha generato questo campo comune, accolgo anche il giudizio. Il giudizio si dissolve.

L'assenza di aspettativa è parte di questo stesso processo. Se ho aspettative, sto proiettando. Sto chiedendo all'altro di corrispondere a un'immagine che io ho costruito. E quando l'altro non corrisponde, soffro. La sofferenza si genera ed è generata dalla distanza tra l'immagine ideale che ho costruito e l'immagine che percepisco dell'altro. Queste due immagini e la loro distanza le ho create io, proprio per permettere alle mie emozioni impresse

di manifestarsi.

Il linguaggio separa e unisce. Contiene in sé la consapevolezza dell'individualità, ciò che identifichiamo nell'ego, nell'io separato, e contemporaneamente la possibilità della trascendenza. Queste due potenzialità convivono in ogni parola che pronuncio. Non è una contraddizione. È la natura stessa del linguaggio: l'una non esiste senza l'altra, come lo Yin non esiste senza lo Yang. L'essere è. Il linguaggio contiene già la potenzialità di non restare imprigionati nell'io: possiamo sentirci contemporaneamente individuo, gruppo, umanità, universo. Non come scelta intellettuale, ma come percezione. Questo modo di sentire, multiplo e simultaneo, è la direzione evolutiva verso l'unità, perché ci porta a percepirci parte del campo invece che separati da esso.

Ti sto descrivendo un cambiamento nel modo di percepire. È passare dal paradigma del dover fare, dove agisco sul mondo per modificarlo, al paradigma dell'essere. Agisco su me stesso scegliendo quale energia coltivare, e la realtà intorno cambia. Gli avvenimenti sono il fenomeno di cocreazione di cui siamo parte, e quindi anche manifestazione dell'energia che siamo.

Quando incontro l'altro senza giudizio e senza aspettativa, l'incontro stesso diventa espansione. Non sto scambiando qualcosa con l'altro. Sto espandendo il campo che entrambi siamo. L'incontro è un atto generativo.

Due esseri umani che si incontrano sono come due insiemi che si sovrappongono in parte o in tutto. L'insieme rappresenta il confine illusorio di ciascuno, proiezione di unità dell'io e separazione dagli altri. La parte sovrapposta è quella che scegliamo di condividere. Essa è mutevole. È il campo comune. La differenza non è intellettuale, è di percezione. La tana non è

un luogo che posseggo, è un'estensione di me. Quando la condivido, condivido me stesso. Quando incontro l'altro nel campo comune sto aprendo me stesso. La relazione mi offre la possibilità di conoscermi. Se la chiave di lettura degli avvenimenti sono io, ti sono grato per farmi da specchio. Mostrandomi tutto quello che non mi piace di te mi offri la possibilità di guardare in me la parte che ha bisogno di essere accolta e trascesa.

Sono unico responsabile delle mie emozioni. Esse si originano dagli schemi attraverso cui il subconscio filtra gli stimoli esterni e fa sì che le emozioni impresse emergano. Se cambio lo schema, cambia l'emozione. Se smetto di aspettarmi che l'altro sia ciò che ho deciso debba essere, smetto di soffrire per la distanza che io stesso ho creato.

Ogni essere umano è custode di una prospettiva. Una prospettiva unica, irripetibile. Da questa consapevolezza si genera la cooperazione, come conseguenza naturale del riconoscere che ogni prospettiva espande la visione, che nessun punto di osservazione è completo da solo, che il campo si arricchisce di tutte le sue manifestazioni.

L'arte, in ogni sua forma, rappresenta il momento in cui un essere umano esce dagli schemi e diventa canale di un'energia che lo attraversa. L'artista, da questa prospettiva, è presenza pura, canale, dono. E chi riceve quell'arte, chi ascolta quella musica, chi guarda quel quadro, chi legge quella poesia, per un momento esce a sua volta dagli schemi. La separazione tra chi crea e chi riceve si dissolve.

Quando comunico con un linguaggio che si genera dal senso di unità, in qualunque forma si esprima, apro canali che identificano e accolgono quel tipo di energia in ogni cosa. Ricevo stimoli che archivio tra le memorie dello stesso genere. Stimolo e

attivo ricordi simili. Genero unità.

Quando coltivo l'energia dell'unità trasformo l'incontro in atto creativo. L'eros si fonde con l'arte nella tensione dinamica dell'energia dell'unità che riconosce se stessa nell'altro. Quando ci riconosciamo parti dello stesso campo, nel corpo, nella voce, nello sguardo, stiamo creando qualcosa che prima non esisteva. Nel momento presente, trasformiamo la vita in arte. Coltiviamo l'energia da cui può scaturire il sogno. Ogni gesto di cura, ogni momento di presenza, ogni incontro senza maschere è un atto creativo.

7

La relazione di coppia è il luogo dove tutto ciò che ti ho descritto si manifesta con più intensità. È il laboratorio. Lo spazio dove i meccanismi dello scambio e della condivisione si incontrano.

L'innamoramento è un processo biologico, oggi ben documentato dalle neuroscienze. Quando incontriamo qualcuno che attiva il sistema di attaccamento, il cervello rilascia un cocktail chimico preciso: la dopamina genera euforia e desiderio, lo stesso neurotrasmettitore coinvolto nelle dipendenze, e ci spinge a cercare ossessivamente la presenza dell'altro. L'ossitocina, rilasciata dal contatto fisico e dallo sguardo, crea il senso di legame e fiducia. La noradrenalina aumenta l'attenzione e la memoria per tutto ciò che riguarda la persona amata. Contemporaneamente, la serotonina cala, e questo è significativo, perché bassi livelli di serotonina sono gli stessi che si osservano nei disturbi ossessivo-compulsivi. L'innamoramento ha le caratteristiche chimiche di un'ossessione.

La corteccia prefrontale, l'area del giudizio critico, riduce la sua attività. La mente abbassa i filtri. Non percepiamo l'altro nella sua interezza, ma operiamo una selezione adattiva: il nostro sistema biologico isola solo gli stimoli che confermano il modello ideale funzionale alla riproduzione. La mente seleziona gli stimoli che riceve e assembla solo quelli che corrispondono al modello ideale di partner che si è generato nella memoria, un modello costruito nel tempo, a partire dall'infanzia, attraverso le esperienze affettive

che si sono impresse. È una proiezione che seleziona solo la parte che vogliamo vedere. I due insiemi appaiono complementari, nella nostra percezione.

È un meccanismo che ha permesso al genere umano di riprodursi creando le condizioni per la formazione della coppia riproduttiva e la cura della prole nei primi anni di vita, il periodo in cui il cucciolo umano è più vulnerabile. Ma il cocktail chimico non dura. La ricerca mostra che l'intensità dell'innamoramento decresce significativamente dopo dodici-diciotto mesi. La dopamina si stabilizza. La corteccia prefrontale riattiva i filtri. Cominciamo a vedere ciò che prima era invisibile. L'illusione si dissolve, perché il meccanismo biologico ha completato la sua funzione.

A questo punto si apre una scelta.

La scelta più comune, quella che la struttura sociale incoraggia, è trasformare la relazione in un accordo. Un patto tra due menti che stabilisce un modello condiviso: come ci comportiamo, cosa ci aspettiamo, quali sono i confini. Il matrimonio, nella sua forma storica occidentale, era esattamente questo, un accordo sociale, commerciale, di reciproca convenienza. Non lo considero confrontandolo con forme relazionali generate da un diverso sentire. Lo osservo nel periodo storico a cui appartiene. Era una struttura funzionale alla sopravvivenza della famiglia, della discendenza, del patrimonio. I ruoli erano definiti, il buon marito, la brava moglie. Si misurava la corrispondenza al modello.

Oggi questi accordi, quando si cristallizzano, non assecondano sempre i cambiamenti. Gli accordi di ieri non corrispondono più a chi siamo oggi. Quando ci misuriamo e misuriamo l'altro sulla base di accordi che non corrispondono più a ciò che siamo diventati, c'è il rischio di creare una prigione. Misuriamo la

mancanza, la distanza tra l'immagine in trasformazione che percepiamo dell'altro e l'immagine ideale che abbiamo cristallizzato.

Da qui nasce il meccanismo: aspettativa, delusione, giudizio. Quando ti manifesti in una modalità diversa da quella che ho scelto come modello, tollero o recrimino.

Il matrimonio nell'energia dell'unità potrebbe tradursi in un rituale in cui comunichiamo un nuovo modo di interpretare la relazione. Il luogo e il tempo in cui diciamo al mondo: siamo questo campo comune. Questa è la nostra direzione comune. La formula potrebbe essere non più una promessa ma la condivisione di uno stato.

L'emozione che provo non nasce dall'interpretazione della realtà. L'interpretazione è la conseguenza, non la causa. La causa è l'imprinting.

L'imprinting è energia impressa prima ancora che si formino e si cristallizzino le categorie temporali, è la matrice primaria su cui tutto il resto si costruisce. Su questa matrice si stratificano gli schemi: attraverso l'esperienza diretta, il linguaggio, le relazioni. Il periodo di apprendimento nell'essere umano è straordinariamente lungo rispetto alla maggior parte delle specie. I delfini apprendono comportamenti complessi nei primi 3-6 anni, gli orangutan in 7-8, gli elefanti fino a 15. Nell'essere umano questo processo raggiunge una complessità senza precedenti: trasmette schemi simbolici, relazionali, culturali.

Questa complessità è proporzionale alla complessità dell'habitat che l'umanità stessa ha generato. L'habitat del genere umano è in trasformazione con velocità mai raggiunta in precedenza e accresce la sua complessità in modo esponenziale con la connessione globale digitale e l'evoluzione dell'AI.

In questo lungo periodo di formazione osserviamo, assorbiamo, replichiamo le dinamiche relazionali di chi ci circonda. Le dinamiche di coppia dei genitori, i meccanismi di conflitto e riconciliazione, i modi di amare e di temere, entrano a far parte della matrice. Ci trasmettiamo modalità complesse di esistere.

Ciò che le tradizioni spirituali chiamano karma familiare sembra essere l'intuizione di una trasmissione di frequenze comportamentali: proprio come l'elettromagnetismo esisteva prima della sua codifica, questa matrice influenza il campo relazionale molto prima che il linguaggio riesca a descriverla. La comprensione del meccanismo approfondisce l'intuizione.

Nel processo di crescita si innesta un altro schema: il distacco dai genitori. La psicologia lo chiama individuazione, il bisogno di costruire un'identità distinta. È l'energia della separazione che si manifesta come funzione evolutiva. Anche questo distacco avviene dentro gli schemi appresi. Ci separiamo dai genitori spesso replicando il modo in cui loro si sono separati dai propri. La ribellione stessa è uno schema trasmesso.

Questi schemi, spesso, si attivano nell'incontro con l'altro. Siamo attratti da chi ci consente di replicarli. È la matrice che risuona con un'altra matrice. Come la gravità prima che qualcuno ne facesse scienza, osserviamo un meccanismo ricorrente e generiamo l'intuizione. I processi attraverso cui due matrici si riconoscono e si attraggono sono ancora da codificare nel linguaggio della chimica o della fisica. L'osservazione precede la codifica. L'intuizione precede la lente.

La complessità degli schemi richiede complessità per manifestarsi, richiede cooperazione, incontro, relazione. Come il gruppo che caccia una preda più grande di quanto ogni singolo

potrebbe affrontare. La complessità è funzionale alla vita. Costruire un'interpretazione coerente della realtà partecipa a generarla. Un'idea che si diffonde cambia le probabilità di sopravvivenza di una civiltà, generandone opportunità di trasformazione.

Le concentrazioni di denaro, concentrazioni di energia della separazione, hanno realizzato una rete di connessione digitale globale. Hanno costruito l'infrastruttura, le radici, di un nuovo modello. La separazione ha generato le condizioni per l'unità.

La ripetizione degli schemi genera complessità. La complessità genera la condizione per osservare il meccanismo stesso. Osservare il meccanismo è già trascenderlo. È lo stesso movimento con cui il pensiero acquisisce la capacità di osservare sé stesso, e il linguaggio quella di descriversi. La trascendenza è l'evoluzione naturale della ripetizione. L'umanità che osserva se stessa. Riconoscere il processo è già il processo.

L'imprinting è energia impressa, un sistema di associazioni tra stimoli ed emozioni che si forma nei primi anni di vita, quando il cervello è più plastico. In un ambiente primordiale era una strategia di sopravvivenza: il cucciolo impara a leggere l'ambiente e sviluppa risposte adattive. Se l'ambiente è ostile, imprime strategie per affrontare l'ostilità. Queste strategie lo portano ad attrarre individui con cui può metterle in pratica. La disfunzione nasce quando le energie primordiali vengono incanalate da schemi sociali molto più complessi di quelli primitivi. La separazione che si manifesta negli schemi dell'intelligenza collettiva ha determinato un comportamento che si autoalimenta senza più funzione di sopravvivenza. La disfunzione è il segno della trasformazione.

Le relazioni sono interazioni di energie. Due o più esseri si

scelgono perché, inconsapevolmente, si ritengono complementari per manifestare le rispettive strategie impresse. Per esempio chi porta l'energia della violenza spesso incontra chi porta l'energia della sottomissione, il palcoscenico giusto per replicare un copione, perché quelle strategie cercano un campo in cui operare. Questo è legato al meccanismo per cui in origine da piccoli imparavamo il miglior modo di comportarci per sopravvivere e quindi nella vita, al di là dell'aspetto riproduttivo, cerchiamo persone complementari per riprodurre quei comportamenti. Ci attraiamo per cocreare una realtà che consenta a entrambi di manifestarsi, di mettere in scena, ancora una volta, quella strategia di sopravvivenza impressa nell'infanzia.

Gli avvenimenti che prendono forma nella relazione, oltre l'aspetto riproduttivo, sono la manifestazione di questo incontro di energie. L'interpretazione della realtà viene dopo: il mio imprinting e i miei schemi mi suggeriranno una chiave di lettura che possa giustificare socialmente il mio comportamento. Chi ha l'imprinting della violenza troverà ragioni per la violenza. Chi ha l'imprinting della sottomissione troverà ragioni per sottomettersi. Gli altri esseri umani non causano le mie emozioni. Le emozioni sono già dentro di me, e io genero la realtà relazionale perché esse possano manifestarsi. Questo avviene a livello inconscio, o attraverso forme di interazione che ancora non conosciamo. Diverso è per gli avvenimenti che non riguardano la connessione con altri esseri umani. Un terremoto genera un'emozione, ma non è legato a questo meccanismo relazionale.

Nello scambio, nelle relazioni dove si assume una struttura che ci dà l'illusione di stabilità, è particolarmente facile usare le mancanze dell'altro rispetto all'aspettativa per manifestare il proprio imprinting, proiettando la responsabilità delle proprie

emozioni sull'altro. L'accordo diventa il palcoscenico perfetto: ogni deviazione dal modello è un'occasione per attivare il copione impresso.

Nel mondo delle idee, nell'intelligenza collettiva, negli schemi sociali, l'energia della separazione ha finito per alimentare e essere alimentata da comportamenti disfunzionali. I sintomi emergono in patologie di varia natura, fisiche, psicologiche, relazionali. Non sono malfunzionamenti casuali. Sono l'espressione di un'energia impressa che non ha trovato uno spazio di consapevolezza in cui trasformarsi.

Spesso capita che le parti dell'altro che non ci piacciono sono le parti di noi stessi che vediamo riflesse, nel senso che decifriamo nell'energia della separazione, quindi separate da noi. L'altro fa da specchio. Ci mostra ciò che abbiamo bisogno di vedere di noi stessi per trasformarci. Se riconosco questo, la relazione cambia natura. Non è più un contratto da rispettare. È uno spazio di rivelazione.

Come le piante vanno verso la luce, gli esseri umani sono attratti da ciò che offre l'opportunità di trasformarsi, evolversi. L'incontro non è casuale. È la manifestazione di un processo di trasformazione che opera oltre la consapevolezza ordinaria. La relazione intesa come trasformazione e non più come ancora, ci permette di evolverci, amplificando la nostra energia esponenzialmente. Uno spazio dove ti accolgo per ciò che sei senza giudizio, dove posso manifestare i miei bisogni, in cui mi affido senza riserve, è il campo più fertile che si possa immaginare dove i nostri sogni possano fiorire e intrecciarsi organicamente. Con l'affidarmi senza riserve, non intendo assegnarti alcuna responsabilità delle mie emozioni ma essere consapevole che l'energia che ricevo da te è il dono che senti e di

cui ti sono grato. L'affidarmi è avere fiducia che quello che l'universo, riflesso di me stesso, ha da offrirmi è ciò di cui ho bisogno per la mia evoluzione. Se il mio campo attrae una polarità violenta, questa interazione diventa un rilevatore di frequenze. Non si tratta di giustificare l'azione né di attribuire colpa, ma di riconoscere che la dinamica si è innescata su una risonanza di matrici che operano su un piano differente della consapevolezza. In altri termini, mi fido di me stesso.

Nella relazione si manifestano entrambi gli impulsi primordiali simultaneamente. Sono attratto dall'altro per due ragioni che coesistono: perché mi somiglia, la somiglianza era sicurezza nel gruppo primordiale, e perché mi consente di manifestare il mio imprinting. È ricerca inconscia di un habitat familiare, di un campo in cui le energie impresse possano esprimersi. Come se volessi riprodurre ciò che già conosco, anche quando ciò che conosco contiene paura.

Questo significa che nella relazione si manifestano entrambe le energie: attiro qualcuno con cui posso costruire il nido, la famiglia, il senso di appartenenza, energia dell'unità, ma attiro anche qualcosa da temere, qualcosa che riproduce la tensione che conosco, energia della separazione. Non è contraddittorio. È lo stesso meccanismo dell'ominide che restava nel gruppo ma doveva anche affrontare il predatore. L'habitat è cambiato, le minacce non sono più predatori ma simboli, relazioni, strutture. Il codice è lo stesso. Il meccanismo dello specchio si inserisce qui con precisione: mi vedo riflesso nell'altro senza saperlo. E ciò che, a livello subconscio, mi spaventa è la paura che l'altro mostri ciò che sono. Ho paura di me stesso. Ho paura di riconoscermi, perché il senso di trascendenza è nuovo nell'evoluzione. Il codice primordiale si fida di ciò che conosce e guardarsi dall'esterno è

territorio inesplorato, quindi percepito come pericolo. La resistenza alla consapevolezza è essa stessa un codice primordiale di sopravvivenza.

Quindi attiro un partner che può generare abbandono non solo per manifestare l'imprinting, ma anche per non dover guardare dentro. Finché la causa della mia paura sembra essere l'altro, non devo affrontare me stesso. Lo specchio resta diretto verso di me, e inconsciamente mi assicuro che resti così.

Qui il pensiero di Tolle sui carichi emotivi che chiama "corpo di dolore" coglie qualcosa da una prospettiva compatibile: le emozioni accumulate hanno una loro autonomia, cercano di perpetuarsi attraverso le situazioni e le persone che attraggono. Ma dalla prospettiva che propongo, i corpi di dolore non si attraggono per alimentarsi. Si attraggono per rivelarsi. La relazione non è la trappola in cui il dolore si riproduce, è il campo in cui il dolore può finalmente essere visto e trasformato. È l'energia dell'unità che genera l'interpretazione della relazione come opportunità di trasformazione, come campo in cui la coscienza fa il suo salto evolutivo.

Questo ribalta la prospettiva senza negarla: Tolle vede il meccanismo. Questa visione aggiunge la direzione evolutiva del meccanismo. La relazione è il luogo in cui l'evoluzione della coscienza si manifesta concretamente. I corpi di dolore si attraggono per rivelarci chi siamo, e in quel riconoscimento, l'energia impressa si libera, si trasforma, evolve.

La trascendenza del codice primordiale, girare lo specchio, è un atto di volontà. È il passo successivo dell'evoluzione. Il codice che ci ha portati fin qui, nella complessità della struttura sociale, sta generando la condizione per la propria trascendenza. Come ogni fase evolutiva che contiene in sé il seme di ciò che verrà.

Cosa accade se smetto di aspettarmi qualcosa e scelgo di coltivare l'energia dell'unità attraverso la condivisione?

Ti incontro. Desidero condividere con te, senza aspettarmi niente. Desidero il tuo bene e ti accolgo per come sei. Se scegli di allontanarti, mi auguro che sia la scelta migliore per te. Provo gratitudine per ogni piccola azione di cura che hai per me. Provo gratitudine per il solo fatto che tu esista. Sento di condividere con te le mie capacità e ti ringrazio per vedere le mie potenzialità incoraggiandomi a manifestarle.

Mi accorgo che sosteniamo ognuno l'individualità dell'altro. Con te posso essere me stesso. Posso manifestarti le mie fantasie, senza giudizio. Non abbiamo più un accordo. Siamo semplicemente noi due, nudi uno di fronte all'altra.

Sono consapevole di essere trasformazione e che anche tu lo sei. Desidero che tu esprima al meglio le tue potenzialità. Questo mi lega a te, ovunque tu sia, con chiunque tu sia. Il nostro legame è unico e irripetibile, indefinibile se non prima vissuto, in continua trasformazione.

Dalla mia prospettiva leggo una differenza fondamentale tra sogno e aspettativa. Il sogno è coltivare uno stato, nel presente, nella fiducia. L'aspettativa è aspettare che la realtà si allinei, che vuol dire misurare la mancanza. Il sogno è un'espansione del presente. L'aspettativa mi separa dal presente. Coltivare un'energia significa coltivare lo stato, da cui scaturiscono le azioni, visibili e invisibili. Il sogno, attraverso la rappresentazione simbolica della mente, genera lo stato della creazione. L'aspettativa genera lo stato della mancanza.

E un figlio?

Può essere una scelta per generare un nuovo essere sulla terra. La condivisione sinergica diventa cocreazione biologica. È una

scelta, nell'unità in una direzione precisa. La direzione è ciò che determina l'habitat più favorevole alla vita dell'essere che viene accolto. Questa condivisione di direzione può non riguardare tutti gli altri aspetti della relazione. La relazione si autodefinisce come direzione precisa. Non è più un accordo il legante, ma la direzione.

La famiglia è il primo micro-nucleo sociale dove le due energie si incontrano concretamente. È il luogo dove la condivisione si pratica prima di ogni teoria: condivisione di spazio, tempo, cura, attenzione. Ma è anche il luogo dove lo scambio si manifesta nei ruoli, nelle responsabilità, nelle aspettative reciproche. Quando nella famiglia prevale l'energia della condivisione, accoglienza senza giudizio, presenza senza aspettativa, quel nucleo diventa laboratorio di trasformazione sociale. Quando prevale lo scambio, doveri, misurazioni, recriminazioni, la famiglia riproduce in piccolo le dinamiche della separazione.

Nella condivisione, la relazione che si manifesta ha di per sé più probabilità di generare benessere, perché si autoescludono le relazioni che non funzionano, non si trascinano inseguendo un modello. Le relazioni che si autodeterminano e che espandono il campo comune generano un benessere tale che la forma della relazione emerge spontaneamente, che sia monogama o no, non come scelta etica ma come scelta di benessere. Queste relazioni hanno più probabilità di durare e garantire benessere ai figli, benessere collettivo. Sono il campo di trasformazione più funzionale alla crescita di un figlio. Così come potrebbe avvenire per il lavoro, anche nella crescita di un figlio l'energia della condivisione potrebbe espandersi gradualmente. Non c'è uno schema applicato a monte. Non c'è un modello da rispettare. C'è un campo comune che si espande o si contrae seguendo l'energia

di chi lo abita. Se scelgo uno schema a monte perché mi dà sicurezza, quel senso di sicurezza è un'illusione, perché lo schema è fisso e io sono in trasformazione. La distanza tra chi sono diventato e lo schema che ho scelto può diventare insostenibile. Lo schema diventa prigione.

Una relazione vissuta nel presente può essere monogama, perché lo è, non perché lo deve essere. La monogamia che emerge dalla scelta libera di due esseri che si riconoscono nel campo comune è radicalmente diversa dalla monogamia imposta da un accordo. La perfezione del momento presente è la radice del pensiero creativo.

Se sono nel presente, se non sto misurando la distanza tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, il pensiero è libero di creare. La relazione diventa spazio generativo. Non sto cercando di correggere l'altro. Non sto cercando di adattarmi a un modello. Sto creando, momento per momento, con un altro essere umano, qualcosa che non esisteva prima.

Il corpo ha un ruolo centrale in questo. Percepisco il mio corpo come sacro, come ogni altra cosa su questa terra. Il piacere di condividere corpo e tempo, per consentire a entrambi di esplorare il proprio mondo interiore, è possibile solo quando si è liberi da pregiudizi, dall'idea di cosa dovrebbe essere l'erotismo.

Alla radice della vita c'è la vita stessa. L'impulso di preservare e moltiplicare la vita. Siamo custodi di molteplici energie primordiali. Alcune accolte. Altre, oscurate sotto la maschera sociale dei tabù. Per esempio, la psicologia evoluzionistica ipotizza che uno dei comportamenti sessuali selezionati come strategie riproduttive sia la dominazione fisica. La specie ha sviluppato strategie basate su forza e possesso. Ma la società ha indossato una maschera collettiva per non vedersi, non per

censura consapevole, ma come meccanismo inconscio. È lo stesso meccanismo che nel singolo genera separazione da se stesso.

Le energie legate alla sessualità si manifestano fin dalla tenera età. Quando da bambini iniziamo a esplorare i primi stimoli sessuali, associamo le esperienze a sensazioni quotidiane da una determinata prospettiva, dalla nostra altezza di bambino per esempio. Queste associazioni sono impresse e determinano le nostre fantasie erotiche.

Se il sistema di credenze, che è parte del sistema di credenze collettivo e ne è al contempo condizionato e agente, genera schemi, quindi filtri che congelano quelle energie, quindi tabù. È come se andassimo a cristallizzare quei solchi impressi sulla sabbia. Gli input che ricevo, se la mente li associa all'imprinting che il tabù mi induce a congelare, comunque li colloca in quei solchi. È come acqua che vado a versare in quei solchi rafforzandoli. Il tabù è un'informazione dettata dalla paura collettiva che mi dice: non puoi giocare con quella sabbia. Ma la memoria gli input li deve collocare da qualche parte, e quindi rafforza l'imprinting. Quando il solco è troppo profondo, l'energia vi ristagna, sottraendo nutrimento al resto del campo: è qui che si genera la fissazione ossessiva, la malattia.

Per lasciare andare quei solchi dobbiamo praticarli, smuovendo la sabbia che li conserva, trasformandoli. Oppure, se vivo quei solchi in modo equilibrato, li accolgo come miei gusti sessuali personali, da una prospettiva di non identificazione, perché li ho trascesi, ne ho compreso la natura, sono libero di giocare. Nell'eros libero da schemi, questo avviene in forma di gioco. Il bambino interiore, risvegliato, ha la libertà, giocando, di trasformare la sabbia. Il tabù crea la separazione tra il bambino e

la sabbia. È la paura della madre che dice "gioca, ma non ti sporcare" e genera l'immagine della spiaggia come luogo da temere. Ciò che resta congelato fa paura perché non osiamo guardarlo.

La trascendenza è gioco, non è identificazione. L'identificazione, inevitabile se quei solchi sono cristallizzati, genera solchi sempre più profondi: stessa energia, stimolata ma non elaborata. Le ossessioni sono tracce troppo accentuate che canalizzano troppa energia e che è più difficile trascendere e rendere modellabili. Le ossessioni nascono da una separazione interiore tra l'imprinting e il nostro bambino interiore. Nascono dal non accoglierci per ciò che siamo e dal filtrare gli stimoli con il codice della paura. La consapevolezza del processo ci libera nella trasformazione.

Mascherare l'impulso significa non voler guardare una parte di sé. Così l'energia primordiale, anziché essere accolta e trascesa, viene demonizzata. L'energia repressa non scompare. Si accumula rafforzando le tracce.

In un paradigma di unità, l'azione educativa non condanna l'impulso ma genera empatia, per esempio verso la vittima. Se demonizzo l'impulso primordiale selezionato dall'evoluzione perché in un contesto primitivo la violenza favoriva il diffondersi dei geni, comunico al carnefice: tu non vai bene così come sei. Sto agendo sottraendo, riducendo il campo. Se invece lavoro in positivo sull'empatia per la vittima, sto ampliando il campo.

La relazione di coppia, priva di giudizio e aspettative, è lo spazio ideale per esplorare le zone d'ombra. Molte di queste energie vengono sublimate: nella competizione sportiva, nel gioco delle pratiche erotiche, nell'arte. L'erotismo diventa espressione creativa e di cura.

La relazione non è più un contenitore rigido. È un campo in comune che si espande o si contrae a seconda dell'energia che lo attraversa.

In una relazione fondata sulla condivisione non ho bisogno di te per essere felice. Desidero condividere la mia felicità con te. Desidero contribuire a coltivare la tua individualità, la tua libertà, che arricchisce il campo comune, e sono grato se e quando fai lo stesso. Coltivare la libertà dell'altro rende ogni intenzione chiara e trasparente. Ti incontro, ti invito a uscire, per uscire, senza un piano. Non ti colloco in una categoria della mente. Sei ciò che sei in questo preciso momento. Può accadere di restare incantati occhi negli occhi, può accadere di fare l'amore, può accadere di passare tutta la vita insieme. Mi fido del fatto che quello che fai per me è quello che senti, o quello che sei in grado di fare in questo momento, e ti sono grato. Se comunichiamo i nostri bisogni in modo chiaro e senza aspettative, ci offriamo reciprocamente la possibilità di compiere gesti d'amore liberi. Se quei gesti fossero dovuti, non genererebbero gratitudine, perché una cosa dovuta non viene riconosciuta come dono. Verrebbero valutati con la lente dello schema per misurarne la corrispondenza. Potrebbero alimentare l'energia della separazione, lo scambio, e finirebbero col generare malessere, dipendenza, maschere da indossare per non deludere.

Una relazione consapevole non richiede di essere psicologicamente risolti. La gelosia, la mancanza, la dipendenza, continuano a manifestarsi. Sono emozioni reali, che segnalano un vuoto interiore. La differenza non è l'assenza di queste emozioni. È la lente con cui le osservo. Se riconosco che quell'emozione è mia, non prodotta dall'altro, cambia il modo in cui la comunico. Non la porto come responsabilità dell'altro, ma come mio stato.

E quando la comunico senza aspettativa, il partner la percepisce e spontaneamente sente quel bisogno come proprio. Non è necessario formulare una richiesta. Questo funziona solo se non associo le mie emozioni all'aspettativa.

Essere una coppia nel senso di unità può accadere quando due persone si affidano totalmente, reciprocamente, senza aspettative, nella cura. Da questa prospettiva tendiamo ad amare tutti e tutto, partendo dall'amare noi stessi, e abbiamo perdonato tutti, partendo dal perdonare noi stessi. Perdonare, qui, non presuppone una colpa. È l'atto di sciogliere il meccanismo della colpa, riconciliarsi con sé stessi, tornare all'unità. Allora il programmare si trasforma nel sognare insieme, in un sogno dove tutto è possibile.

Nelle relazioni dove la coscienza è coscienza del sé e non trascendenza, al di là dell'aspetto riproduttivo, si manifestano meccanismi psicologici ciclici in cui si mettono in scena gli stessi copioni con la finalità di manifestare i propri imprinting. Nelle relazioni dove si è manifestato il senso di trascendenza, l'energia dell'unità, si ha consapevolezza del meccanismo, si coltiva nella direzione scelta.

6

Lo scambio è il trasferimento di risorse, beni o informazioni operato con l'aspettativa di un ritorno, immediato o differito. Ha generato strutture sociali complesse e ha avuto un ruolo determinante nel generare la temporalità umana. È una modalità di interazione che può manifestarsi in ogni punto dello spettro tra le due energie. Quando è attraversato solo dall'energia della separazione, genera l'idea dell'altro come sola opportunità per il profitto personale. Quando è attraversato dall'energia dell'unità, lo scambio diventa cooperazione: un equilibrio tra le due energie che genera un'interazione equa e sostenibile. Il dono non mira a demonizzare o demolire la logica dello scambio, ma a riequilibrare il campo energetico: attraverso la sua pratica, che è consapevolezza del tutto. Sposta l'ago della bilancia nel campo globale. Questo è il punto in cui lo scambio etico si dissolve nel dono: se percepisco l'altro come parte del mio stesso sistema, dare a lui è alimentare il campo comune. L'aspettativa svanisce perché il concetto di "ritorno" perde significato all'interno di un'unica unità.

Quando i primi esseri umani hanno cominciato a scambiare, hanno dovuto fare qualcosa di nuovo: immaginare le conseguenze di un'azione futura e ricordare le esperienze passate per valutare la convenienza. Devo ricordare l'ultimo scambio, se era vantaggioso, se l'altro ha rispettato il patto. Devo proiettare il prossimo, cosa otterrò, cosa perderò, quanto mi conviene. Questo ha reso necessario associare avvenimenti passati, presenti e futuri, a simboli che li rappresentassero, con precisione sempre maggiore,

fino a generare l'idea di una linea temporale. Il linguaggio verbale è ciò che caratterizza l'essere umano e lo differenzia da ogni altra specie. Non è emerso né negli scimpanzé né nei bonobo, che pure rappresentano le due direzioni energetiche primordiali. È emerso nell'essere umano, che le contiene entrambe. È il prodotto della complessità.

Le parole legate al tempo, passato, presente, futuro, sono configurazioni linguistiche di queste due energie applicate al flusso dell'esperienza: segmentano il continuo del vivere in porzioni nominabili che diventano categorie mentali. Queste categorie si sono selezionate nell'evoluzione perché il loro utilizzo dava maggiori probabilità di sopravvivenza: pianificare, ricordare, promettere, coordinare scambi, evitare pericoli. Selezionate e stabilizzate, sono diventate ciò che chiamiamo temporalità umana. Non un tempo che esiste in sé, preesistente al linguaggio. Ma il modo in cui, attraverso il linguaggio, abbiamo imparato a separare un prima, un adesso e un dopo, a trattarli come entità concettuali e a costruire su di essi memoria, categorie di archiviazione prevalenti, responsabilità, progetto. Il linguaggio più che descrivere la temporalità, sembra generarla. La chiamo Prospettiva Evolutiva della Temporalità Umana.

Sapir e Whorf, nel secolo scorso, hanno detto che il linguaggio influenza il modo in cui percepiamo il tempo. Lingue diverse, concezioni diverse. Ma influenzare non è generare. Ti sto dicendo qualcosa di diverso: il linguaggio non modella una temporalità preesistente. La genera. Se mi chiedi che cos'è il tempo, stai usando una composizione di simboli. Io ti rispondo con un'altra composizione di simboli. Le domande che ci facciamo sono fatte di parole. Non possono avere risposte che non siano parole. Quindi la domanda sul tempo non esiste senza la parola "tempo".

È una prospettiva che parte dall'interno del sistema stesso. La parola "secondo" è associata nella mia mente alla lancetta che percorre un sessantesimo di un quadrante. Questo è un codice. Il codice genera le strutture con cui decodifico il campo, ai livelli conosciuti e a quelli sconosciuti. È il nostro sistema di decodifica che genera la sincronicità del movimento dei pianeti. Tutte le teorie sulla relatività sono sistemi di decodifica. L'idea di separazione tra gli avvenimenti è una costruzione simbolica del nostro sistema biologico evoluto. L'illusione, il sonno, è l'identificazione con quei modelli, associarli alla parola realtà. La comunità scientifica ha scelto un codice comune che decide quale prospettiva considerare e quale no perché esterna a quel codice comune. La dimostrazione scientifica è una prospettiva che cerca coerenza in se stessa. È una fase dell'evoluzione, come quella in cui erano tutti convinti che la terra fosse piatta. La coerenza di un codice può uscire dagli schemi dell'approccio scientifico e può rappresentare l'indizio di un'altra prospettiva. Offre un nuovo modo di interpretare l'esistenza. Se mi chiedi: la terra girava intorno al sole prima che esistessero le parole? Ti rispondo: girava è una parola. Prima è una parola. Il linguaggio genera il tempo. Se dimentico le parole e cammino in un prato gli istanti non sono separati perché ho dimenticato la parola separati e anche istanti. E il prato non è separato da tutto il resto perché non c'é più il simbolo a delimitare l'insieme. Gödel ha dimostrato che ogni sistema sufficientemente complesso incontra i propri limiti dall'interno. Il linguaggio fa lo stesso.

Le categorie temporali si sono stabilizzate perché davano un vantaggio evolutivo: pianificare, ricordare, coordinare, evitare. Sono il prodotto della compresenza delle due energie, separazione e unità, in ogni atto linguistico. Ogni parola segmenta e connette. Ogni frase separa un prima da un dopo e li unisce in un significato. La temporalità umana nasce da questo doppio movimento. Anche la chiave di lettura che di queste parole, unità e separazione, è essa stessa un prodotto di questo processo: una costruzione del linguaggio, selezionata perché potrebbe offrire maggiori possibilità di sopravvivenza alla specie. È una direzione.

Non sono il primo a guardare in questa direzione. Wittgenstein ha detto che i limiti del mio linguaggio sono i limiti del mio mondo, non nel senso che il linguaggio descrive il mondo, ma che lo costruisce. Ciò che non posso dire, non posso pensare. E ciò che non posso pensare, per me non esiste. Maturana e Varela, due biologi cileni, hanno mostrato che ogni essere vivente non percepisce la realtà così com'è, la costruisce attraverso la propria struttura. Non c'è un osservatore neutro. L'osservatore è parte di ciò che osserva. Gregory Bateson, antropologo e teorico dei sistemi, ha mostrato che la mente non è dentro l'individuo, è nel pattern delle relazioni, nel campo che si genera tra gli esseri. David Bohm, fisico quantistico, descrive questa unità come un ordine implicato: una realtà indivisa da cui la separazione emerge solo come manifestazione superficiale.

In questa visione, la fisica del campo e l'intuizione mistica convergono: ciò che percepiamo come distinto si rivela come

espressione di un'unica dinamica coerente che attraversa ogni piano dell'esistenza, da quello minerale a quello umano. Teilhard de Chardin, gesuita e paleontologo, ha intuito che l'evoluzione non è casuale, ha una direzione, verso una coscienza collettiva sempre più complessa, che lui chiamava punto Omega. Ognuno di questi ha visto una parte.

Ora, su questo treno, ti sto proponendo di mettere in relazione le due energie primordiali, il linguaggio come loro prodotto evolutivo, e il codice interpretativo stesso come atto generativo che determina la direzione. La coerenza interpretativa non è solo descrittiva, è generativa. Nel momento in cui propongo un codice coerente, sto creando una linea temporale, sto contribuendo a determinare la direzione dell'umanità. Non sto descrivendo ciò che accadrà, sto partecipando a crearlo. Non sto descrivendo la realtà. Sto generando un'idea di realtà.

Lo scambio ha contribuito a trasformare la temporalità umana. Il dono la trascende.

Il denaro è tempo monetizzato, tempo proprio e di altri esseri concentrato in un simbolo. Accumularlo rappresenta accumulare tempo. E accumulare tempo è il tentativo simbolico di resistere alla morte, di rendere permanente ciò che è transitorio.

Nella mia prospettiva, il senso di immortalità è sentirsi parte del campo, parte dell'intero arco temporale del genere umano, trascendere la separazione tra passato, presente e futuro. È un'esperienza interiore di trascendenza. Nel proiettarla all'esterno, con l'accumulo, mi separo da me stesso.

L'intuizione che si era manifestata in San Francesco.

Dalla mia prospettiva, la concentrazione di denaro è servita a generare il campo nella sua forma digitale. Questo richiedeva separazione, competizione, tecnologia. Una volta svolta la sua

funzione, quella stessa infrastruttura diventa il terreno in cui l'energia dell'unità può diffondersi.

La paura della morte è energia della separazione nella sua forma più profonda: è l'impulso primordiale che genera distanza dal pericolo, che traccia un confine tra me e ciò che mi minaccia, che rafforza l'identità separata per proteggerla. Il bisogno di accumulare denaro ha la stessa radice, è la forma più raffinata e simbolica di questo impulso.

Il desiderio di immortalità ha la stessa radice della paura della morte. È la stessa energia che si è manifestata nel linguaggio come opposti. "Mai", bisogno di evitare la morte. "Sempre", il bisogno di permanere.

E questa energia può manifestarsi in due direzioni opposte. Quando si manifesta come accumulo di denaro, di potere, è energia della separazione. Sto cercando di rendere permanente il mio io separato, di sottrarre il mio tempo alla trasformazione.

Quando si manifesta come dissoluzione del confine tra me e il tutto, come trascendenza, come senso di eternità nel momento presente, è energia dell'unità. Voglio riconoscermi come parte di qualcosa che non ha fine.

C'è però un paradosso: più accumulo tempo sotto forma di denaro, più mi separo dal momento presente. L'accumulo è quindi la forma più sottile di fuga da se stessi.

Il dono trascende questo meccanismo non solo perché rinuncia all'accumulo, ma perché restituisce il tempo al campo, lo scioglie dalla forma monetaria e lo rimette in circolazione come energia viva. Il dono è accettazione della trasformazione. È il contrario dell'immortalità simbolica ed è la via verso l'immortalità reale, quella che si sperimenta nel presente come dissoluzione del confine tra me e il tutto.

Misuriamo il tempo col denaro. Gli interessi sono tempo monetizzato. La contabilità è catalogazione del tempo. Il denaro è la scala simbolica del valore attribuito al tempo.

Le concentrazioni di denaro sono concentrazioni di energia della separazione. Il modo per riequilibrare il campo è seminare senso di unità attraverso la pratica simbolica della condivisione. Se il denaro è tempo monetizzato, separazione, il dono è tempo condiviso, unità. Il dono è tempo: tempo per creare un oggetto, tempo per cercare le materie prime, tempo per trasportarlo, tempo per costruire il mezzo di trasporto. Se dono al tutto, percependomi parte del tutto, nel donare espando me stesso, espando il campo. Espando la temporalità. Perché se mi percepisco parte del tutto, il tempo smette di essere la mia risorsa limitata e diventa il campo stesso. Sentirsi parte del processo evolutivo è eternità, non come durata infinita, ma come dissoluzione del confine tra il mio tempo e il tempo. Da questa prospettiva le relazioni sono donare tempo e scambiare tempo. Se la relazione si manifesta nella mente, può essere interazione illusoria. Una relazione che si manifesta nel momento presente è una relazione che si amplifica per risonanza.

Archiviamo sensazioni, combinazioni di sensazioni. Le categorie sono gli insiemi che la mente costruisce per organizzare l'archivio: passato, presente, futuro, e tutte le altre categorie o sottocategorie. Quando costruisco un archivio parto dagli insiemi più ampi. Da lì creo sottocategorie. Se la struttura più utile a sopravvivere è la temporalità, parto da lì. Se la struttura dominante fosse lo spazio, non mi sarebbe utile sapere quando è avvenuto l'evento ma dove è avvenuto. Lo scambio ha favorito il tempo come struttura dominante, cioè la più utile a sopravvivere. L'insieme delle memorie che ho associato alla parola casa si

sovrappone all'insieme delle memorie associate a passato e futuro. Vado a memorizzare un ricordo nella stanza delle cose fatte ieri o in quelle fatte in casa? Il tempo è dominante. Nel reparto ieri ci sta un contenitore casa. Per accedere a quella stanza devo passare per la stanza che la contiene.

Il sistema di archiviazione condiziona la ricerca. E la ricerca cambia il sistema per ottimizzarlo. Ogni volta che recupero un ricordo, il percorso che faccio per raggiungerlo si rafforza. La neuroscienza lo conferma: ogni ricordo riattivato torna in uno stato labile e viene ri-stabilizzato, potenzialmente modificato dal contesto in cui l'ho recuperato. I percorsi neurali più sollecitati subiscono un rafforzamento sinaptico, mentre quelli meno usati si indeboliscono. Ogni nuovo stimolo tende a scorrere lungo i binari già tracciati: l'archivio si auto-ottimizza per risparmiare energia, ma in questo processo la percezione si cristallizza in uno schema rigido.

Se un'informazione è stata catalogata nel reparto dolore, e un nuovo stimolo le somiglia, la mente lo colloca nello stesso reparto. Per raggiungerlo devo attraversare il dolore. L'associazione si rafforza. Ogni ricerca e ogni archiviazione che passa per quel reparto lo rende sempre più dominante, più profondo, lo stesso meccanismo dei solchi sulla sabbia. Lo schema emotivo diventa il percorso obbligato.

L'imprinting è ciò che è impresso quando queste categorie non sono ancora definite e dove iniziano a generarsi. La trascendenza è tornare a casa, a quella dimensione dell'esistenza che precede quelle categorie. È il punto dove l'imprinting ha il potere di trasformarsi. Da cui posso scegliere ogni possibile interpretazione delle memorie impresse, perché è la spiaggia dove posso trasformare i solchi.

Trascendere non significa perdere l'archivio. Le informazioni restano, sono utili per la sopravvivenza. Ciò che si dissolve è lo schema con cui sono state catalogate. Trascendere significa poter riorganizzare le informazioni come desidero, liberandole dai percorsi obbligati. Un ricordo catalogato nel reparto dolore non scompare. Viene disaccoppiato dallo schema emotivo che lo imprigionava. L'informazione resta, il percorso di accesso cambia.

La ricerca scientifica convalida questo processo attraverso diverse evidenze cliniche. La terapia EMDR, ad esempio, agisce sulla neuroplasticità funzionale: non cancella l'evento, ma disaccoppia il ricordo dall'attivazione emotiva disfunzionale. L'informazione viene rielaborata in uno schema differente, liberando il presente dal peso del passato. Le ricerche mostrano che negli stati meditativi profondi si riduce l'attività della cosiddetta Default Mode Network: una rete neurale "di base" che il cervello attiva per generare il senso di un io separato e la sua narrativa. È, in pratica, il "pilota automatico" della nostra identità. Disattivandola, non si perde la memoria, ma si sospende il sistema di catalogazione rigida: le informazioni restano disponibili, ma libere dai percorsi obbligati degli schemi abituali.

Gli studi sulla psilocibina evidenziano un aumento della connettività funzionale globale: aree cerebrali solitamente isolate iniziano a comunicare, superando i vincoli degli schemi ordinari. Robin Carhart-Harris descrive questo fenomeno come un reset che permette di accedere alle informazioni attraverso percorsi neurali inediti, favorendo la trascendenza della struttura narrativa abituale.

L'intuizione è questa: la riorganizzazione delle informazioni liberate dagli schemi. La ricerca sulla creatività mostra che i momenti di intuizione corrispondono a un'attivazione improvvisa

di connessioni remote, informazioni archiviate in reparti diversi che improvvisamente si collegano. Questo avviene quando gli schemi di ricerca abituali si allentano. L'intuizione non è informazione nuova. È informazione esistente riorganizzata in un pattern nuovo.

Dalla mia prospettiva, questa direzione è il pensiero creativo. Quando gli schemi si dissolvono, le informazioni si riorganizzano nella direzione dell'energia che stiamo coltivando. La scienza descrive il meccanismo, dissoluzione degli schemi, nuove connessioni, ma non attribuisce una direzione intenzionale al processo.

Il futuro è il reparto dove archivio i desideri. L'aspettativa li cataloga tra le cose che mancano. Il sogno tra le cose da creare.

Nella mente, passato e futuro sono i due reparti principali dell'archivio. Il passato contiene le memorie organizzate per schemi. Il futuro contiene i desideri, catalogati come mancanze o come creazioni. La mente traccia percorsi obbligati dall'uno all'altro: interpreto il passato attraverso uno schema, e quello schema proietta l'idea di futuro. La direzione è quasi immutabile. Cambia solo minimamente quando lo schema cambia. L'idea di passato conferma l'idea di futuro e viceversa, in un ciclo che si autoalimenta.

È una retta tra il ricordo e l'aspettativa. La retta che unisce passato interpretato e futuro ideale, non passa per il punto che rappresenta il presente percepito. La direzione scelta non contiene il presente. Questa incoerenza non rende possibile la linea temporale desiderata. Quando invece percepisco la perfezione del momento presente, il punto in cui nulla poteva essere diverso per essere qui e ora, sto generando una probabile linea temporale.

Improvvisamente sento il desiderio di scendere da questo treno.

Il pensiero creativo si innesca quando i poli del tempo tendono allo zero: quando il passato e il futuro convergono, la narrazione cristallizzata e la proiezione programmata si sciolgono in un punto infinitesimale. In quel punto, la direzione emerge nella coerenza di un'interpretazione dove l'osservatore e l'osservato convergono.

Quel punto rappresenta il momento presente.

E quel punto, come ogni punto, contiene infinite direzioni. Non ha traiettoria predefinita. È il luogo dove gli schemi si dissolvono, dove le informazioni si riorganizzano liberamente, dove la realtà non è interpretazione del passato né proiezione del futuro, ma creazione.

Questo accade quando non siamo più prigionieri di un'interpretazione dei ricordi, ma siamo liberi da ogni schema perché li abbiamo trascesi. La retta tra passato e futuro, quella linea che ha governato la mente, abbiamo il potere di liberarla. E la sua direzione, la bussola della nostra vita, diventa la risultante dell'energia che scegliamo di coltivare.

Coltivare il sogno significa scegliere quale energia coltivare, e permettere all'intuizione di manifestarsi. Il subconscio, o più precisamente la parte che sfugge alla mente razionale e limitata, agisce in cooperazione con gli altri esseri, quando il sogno è in direzione della vita. Non è programmazione. È ascolto. È fiducia nel campo. Il pensiero creativo non nasce dalla volontà. Nasce dalla disponibilità, quando la mente si fa da parte e lascia emergere ciò che la trascende.

Il rimpianto e il rimorso affermano che le cose avrebbero dovuto andare diversamente. Ma questo momento presente esiste

solo perché le cose sono andate esattamente come sono andate. Se fossero andate diversamente, sarei su un'altra linea temporale. La ricerca sul self-talk mostra che il linguaggio interno produce effetti fisiologici misurabili: il modo in cui mi parlo orienta il sistema nervoso verso la difesa o verso la creazione. Quando dico le cose avrebbero dovuto andare diversamente, il sistema nervoso registra una discrepanza tra realtà e aspettativa e la tratta come segnale di pericolo. In quello stato il cortisolo aumenta e la corteccia prefrontale, responsabile del pensiero creativo, della visione a lungo termine e della capacità di connettere informazioni distanti, si disattiva parzialmente. Il cervello in modalità difesa non esplora, non genera intuizioni. È fisiologicamente incompatibile con il pensiero creativo. In quello stato, il sogno non può manifestarsi. Il perdono è l'atto con cui riconosco che nulla di ciò che è stato poteva non essere, per essere qui ora. È un atto verso me stesso, verso me che ho creato e interpretato il mio vissuto. In quel riconoscimento, genero un'idea di momento presente perfetto. Il sistema nervoso si orienta verso la creazione. La corteccia prefrontale si riattiva. Questa dimensione contiene tutte le potenzialità di trasformazione. Se il momento presente è perfetto, lo è perché si manifesti il sogno. Uso il termine sogno perché è la parola più vicina al concetto di desiderio privo di aspettative. Ti ho descritto una modalità esistenziale che potrebbe essere una nuova prospettiva del genere umano. È il senso di unità che si manifesta. Questa nuova umanità è la naturale evoluzione di ciò che è avvenuto col manifestarsi del senso di separazione. Il mito di Adamo ed Eva è il modo in cui la cultura occidentale ha codificato il momento in cui l'energia della separazione è diventata dominante nella percezione umana. L'uomo separato da

Dio, separato dalla natura, condannato a faticare, escluso dalla creazione. Joseph Campbell, studioso comparativo dei miti, ha mostrato che i miti costruiscono la realtà percepita di chi li abita. Se il mito fondativo della cultura occidentale è la separazione dal Divino, quella separazione diventa reale nella mente di chi lo ha interiorizzato, come schema che si ripete in ogni generazione che eredita quel simbolo.

Le tradizioni mistiche di ogni cultura hanno affermato il contrario. Meister Eckhart, mistico cristiano, che visse a cavallo tra il XIII e il XIV secolo, scriveva che l'occhio con cui vedo Dio è lo stesso occhio con cui Dio vede me, non c'è distanza, c'è identità. Il Sufismo nell'Islam descrive il ritorno all'Unità come la natura profonda dell'essere umano, la separazione è il velo, non la realtà. L'Advaita Vedanta nell'induismo afferma che Atman, il sé individuale, e Brahman, il principio universale, sono la stessa cosa. La separazione è maya, illusione costruita dalla mente. Baruch Spinoza, nel XVII secolo, costruì un sistema filosofico intero su questa identità: Deus sive Natura, Dio ovvero Natura. Il campo stesso.

Nella mia prospettiva, queste tradizioni descrivono tutte lo stesso fenomeno con linguaggi diversi: l'energia della separazione genera l'illusione della distanza tra l'uomo e il Divino. Il senso di unità la dissolve. Il paradiso non è perduto, non è mai stato altrove. È la condizione che si genera quando l'uomo riconosce la propria natura creativa e agisce dall'energia dell'unità. È una possibilità presente. Il senso di unità apre la porta e mostra il paradiso che è qui, ora, come creazione.

L'esistenza nella dualità, dal sarebbe dovuto essere al dovrebbe essere, è un treno che corre lungo dei binari, che ci mostra quello che c'è lungo quei binari, la cui linea si sposta lentamente nella

trasformazione collettiva del campo. La consapevolezza è la scoperta di poter lasciare i binari e andare ovunque vogliamo.

La fisica contemporanea ha aperto una crepa nella nostra percezione del tempo. La relatività di Einstein ha mostrato che il tempo non è assoluto, scorre diversamente a seconda della velocità e della gravità. Non esiste un "adesso" universale. Due osservatori in condizioni diverse possono non concordare su cosa sia simultaneo. La meccanica quantistica ha aggiunto un'altra dimensione: a livello subatomico, le equazioni fondamentali sono simmetriche rispetto al tempo, funzionano ugualmente se il tempo scorre in avanti o all'indietro. La freccia del tempo, la sensazione che il tempo vada in una sola direzione, non è una proprietà della fisica fondamentale. È una proprietà emergente, legata alla complessità dei sistemi.

Henri Bergson, all'inizio del Novecento, aveva già intuito la frattura tra il tempo della mente e il tempo dell'essere. Bergson distingueva il tempo dell'orologio, misurabile, divisibile, spazializzato, dalla durata: il tempo vissuto, fluido, indivisibile, che non si può scomporre in istanti senza distruggerlo. Il tempo dell'orologio appartiene alla mente che misura. La durata appartiene all'essere che vive. Quando siamo immersi in un'esperienza, un brano musicale, un incontro autentico, un tramonto, il tempo dell'orologio scompare e resta solo la durata. In quel momento non siamo nella temporalità della separazione. Siamo nell'essere.

J.T. Fraser descrive la temporalità come una gerarchia di livelli sovrapposti, ognuno emergente dal precedente. Al livello delle particelle subatomiche il tempo è discontinuo e probabilistico, la prototemporalità. Al livello della materia dotata di massa il tempo è continuo ma privo di freccia, l'eotemporalità. Con la materia

vivente nasce la biotemporalità: il tempo acquista una direzione, appare la distinzione tra passato e futuro, ma gli orizzonti sono limitati e variano a seconda della specie. Con la complessità della mente umana emerge la nootemporalità: un orizzonte simbolico dove passato e futuro si estendono all'illimitato. Ogni livello integra i precedenti in una gerarchia emergente, rivelando che la nostra temporalità non è un dato assoluto, ma una specifica configurazione evolutiva della coscienza che include e trascende le precedenti.

La natura costruita della realtà può essere compresa con un esempio semplice: noi percepiamo superfici lisce, volumi definiti, contorni netti, perché il sistema di ricezione e decodifica degli stimoli costruisce questa idea di realtà. Se guardassimo la stessa superficie al microscopio, vedremmo tutt'altro, spazi vuoti, strutture discontinue, un mondo irriconoscibile. La stessa cosa riguarda il tempo. La temporalità, il modo in cui la mente umana organizza l'esperienza in passato, presente e futuro, è uno schema. Uno schema generato dall'energia dello scambio, che ha strutturato l'intera civiltà. Il tempo è una percezione, come il senso di separazione. La percezione del tempo è soggettiva come quella dello spazio. Esserne consapevole è parte del processo.

Quando la mente si quieta e smette di identificarsi con i propri schemi, smette di costruire categorie separatrici. La ricerca sugli stati meditativi mostra che in questo stato si riduce l'attività di quella stessa rete, responsabile del pensiero autoreferenziale e della narrativa del sé. In quello stato emerge consapevolezza, senso di connessione, percezione diretta. Al contrario, l'identificazione con quella rete, che proietta costantemente il nostro "io narrativo", genera la percezione della separazione: costruiamo categorie simboliche per archiviare gli stimoli e ogni

categoria traccia un confine percettivo. Queste modalità non si escludono, poiché sono entrambe espressioni della trasformazione del campo. Uno genera separazione, l'altro unità. La mente elabora gli stimoli raggruppandoli in unità percettive e catalogandoli negli schemi esistenti. Questo processo ha una latenza misurabile: tra lo stimolo e la sua elaborazione cosciente passa un intervallo di tempo in cui la mente già interpreta, già categorizza, già separa. Nel presente, quando la mente si quieta, quella latenza si riduce. La percezione si avvicina allo stimolo puro, prima dell'interpretazione. È ciò che le tradizioni contemplative descrivono come presenza pura, e ciò che la neuroscienza misura come riduzione dell'attività della Default Mode Network. In quello stato emerge ciò che chiamiamo trascendenza.

La mente si manifesta proiettando simboli intorno a noi in modo simbolicamente digitale, come le lettere di questa frase. L'essere è infinitamente analogico perché si manifesta in intervalli temporali tendenti al nulla. La creazione è oltre il linguaggio ma non esiste senza il linguaggio. È un paradosso. Senza la mente non ci sarebbe il mondo simbolico. Senza l'essere non ci sarebbe la creazione. Nessuno dei due esiste senza l'altro. Il paradosso non è un problema da risolvere. È la natura stessa della trasformazione. Digitale e analogico non sono due modalità tra cui scegliere. Sono i due poli del paradosso. Come separazione e unità.

La realtà mi appare come una matrice che in ogni istante, per intervalli di tempo tendenti a zero, imprime se stessa nell'istante successivo, trasformandosi. Nell'imprimere c'è l'interpretazione, e il processo è proiezione di se stesso. Se la trasformazione fosse semplicemente on o off per le due energie, per ogni frammento

dell'energia tendente a zero, sarebbe un sistema binario per unità tendenti a zero. Una matrice che contiene tutte le potenzialità, che trascende lo spaziotempo, di cui noi, come ogni cosa, siamo manifestazione.

Quando sono nel presente, non nel punto di passaggio tra passato e futuro, ma nel presente come essenza, non sto interpretando e non sto proiettando. Sto essendo. Vivere nella mente, tra passato e futuro, non è meno reale. Fa parte del flusso. Ma il presente come essenza è una proposta evolutiva, un cambio di paradigma reso possibile dal paradigma che lo ha preceduto, come ogni trasformazione è resa possibile da ciò che la precede. La percezione della realtà, priva di giudizio, riconosce la perfezione del momento presente e le sue potenzialità di manifestarsi nel sogno. La gratitudine è il riconoscimento della perfezione del momento presente. Generiamo un'idea di presente coerente con ogni linea temporale.

Nel presente, le relazioni si manifestano senza aspettative e senza giudizio, come interazione di energie creative.

Il presente è il luogo dove il passato e il futuro si ricongiungono nella creazione. Se trasformo con il codice del benessere, innesco trasformazione attivando quel linguaggio. Il processo è più lento per chi quel codice lo ha appreso poco nell'infanzia, per chi è cresciuto in un contesto violento dove si manifestava un'altra comunicazione, o per chi ha costruito schemi rigidi condizionanti. Ma la consapevolezza del processo, anche se simbolica, anche se non biologica, è un differente codice che consente di decifrare il meccanismo, trascenderlo e trasformarlo. Tutta la conoscenza è simbolica. Alimento, stimolandola, quel tipo di energia. La consapevolezza del processo è il processo. Il

linguaggio che spiega sé stesso.

Prova a riconoscere la natura circolare di tutto ciò. Ogni costruzione è proiezione circolare, cioè di sé stessa. Se uso le parole per spiegare un fenomeno, avrò bisogno, all'infinito, di parole per spiegare le parole usate.

Nel meccanismo della trasformazione non c'è separazione tra mondo animale, vegetale o minerale. Sono categorie illusorie che abbiamo creato per orientarci. Ma la costruzione stessa è trasformazione. Pensare all'interazione dei tre mondi, minerale, vegetale, animale, generata da energie conosciute e sconosciute, favorisce la concettualizzazione del campo unico.

La percezione del sociale è una costruzione che può essere scelta. Se associo alla parola società l'insieme di tutte le interazioni di scambio, genero un'idea di società che si fonda sull'energia della separazione. Quando mi accorgo che posso spostare il focus e considerare società tutte le relazioni di condivisione, trasformo la mia idea di società e poiché la mente collettiva è la risultante delle menti individuali, trasformo la società stessa, cioè il campo.

Quando condivido senza aspettative mi sto disidentificando dal modello dello scambio, opero fuori dalla logica "do per ricevere". Il sistema nervoso è in modalità creativa, aperta. Le persone intorno percepiscono questa apertura e rispondono con la stessa energia. È risonanza. Il campo si organizza intorno all'energia che irradio. Appena si attiva l'aspettativa che questo avvenga, torno in modalità difesa. Sto di nuovo misurando, calcolando, aspettando. Il processo si interrompe.

5

Se la trasformazione parte dall'individuo, cosa accade quando più individui coltivano contemporaneamente la stessa energia?

La struttura sociale prevalente sembra fondata sullo scambio. Scambio di moneta con beni, di tempo con denaro, di favori con favori. La nostra forma mentis vive nello scambio, inconsapevolmente ci svegliamo e cominciamo a misurare la realtà, a misurare il divario tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere. Lo scambio ha generato anche il consumismo, con un prezzo per la madre terra che alla lunga potrebbe essere insostenibile. Questo sistema si sostiene inducendo falsi bisogni e producendo rifiuti.

Il sistema della burocrazia è manifestazione dell'energia della separazione. Si fonda sulla mancanza di fiducia e quindi sul controllo. È energia che non ha la finalità diretta di generare benessere per l'uomo, come per esempio coltivare la terra. Energia che alimenta se stessa generando l'illusione che il controllo, il calcolo razionale dell'intelligenza collettiva, sia utile al benessere. È un effetto collaterale, uno sfrido energetico a cui siamo abituati, perché ne siamo assuefatti in questo sonno. Il sonno è l'assenza di consapevolezza evoluta, la mancanza della visione d'insieme coerente. Guarda quelle persone. Milioni di persone si muovono usando mezzi di trasporto, inquinando, usando risorse per controllare altre persone. Il senso di unità genera la fiducia. Noi tendiamo a rifugiarci in categorie che separano, per paura, generando distanza che ci impedisce di riconoscere la diversità come ricchezza. Sapere di poterci fidare gli uni degli altri è la forza più grande che possiamo trovare su

questa terra. Mi fido del fatto che l'acqua che offri a questo fiore è quella che senti sia giusta, e non vada a ridurre troppo quella che serve a te per dissetarti. Mi fido che l'energia che metti in comune è quella che puoi dare, e che quella che non condividi è quella di cui hai bisogno come individuo. Questa direzione nasce dalla fiducia in me stesso, nella mia capacità generativa.

Se parlo dando voce al senso di unità, tendo a comunicare le mie emozioni e a condividere i sogni. Il senso di unità crea connessioni reali. Il senso di separazione si manifesta attraverso la costruzione di una rete di condizionamenti in cui il nostro bisogno di connessione, la nostra energia dell'unità, si dirige verso le dipendenze, perché sono la cosa più facile a cui legarci.

Tendo alla connessione, all'unità. Posso vivere in solitudine come isola felice, nel ricongiungimento con me stesso. La solitudine può essere incontro con me stesso o fuga dagli altri. Posso legarmi a una dipendenza, di qualsiasi natura. Le due cose possono coincidere. Quando la solitudine diventa fuga, paura del confronto, paura dell'incontro, può diventare una dipendenza. Posso legarmi ad altri esseri dalla prospettiva del sé separato o nel senso di unità.

Se sentiamo prima di razionalizzare, il divenire emerge dal sentire. Ti ho parlato di Damasio, o stavo sognando? La parte razionale può dialogare con il sentire attraverso i simboli, può fornire informazioni. Ma si è sviluppata nella separazione. I suoi schemi appartengono allo scambio. È come la punta di un iceberg che si è dimenticata da cosa è mossa. In una civiltà fondata sull'unità immagino che si possano diffondere forme di comunicazione non mediate dalla ragione, quelle che si manifestano dalla risonanza delle emozioni. Nel film La Belle Verte di Coline Serreau, gli abitanti del Pianeta Verde si riuniscono per ascoltare il silenzio. Ogni tanto ridono tutti insieme, senza un motivo comprensibile dalla ragione.

Separazione e unità, scambio e condivisione, possono essere

lette come energie di un unico organismo che si trasforma. Da questa prospettiva, le due energie sono in perfetta armonia, come ogni altro fenomeno naturale. Nessuna fase sarebbe possibile senza quella che l'ha preceduta. Lo scambio è la condizione che rende possibile la condivisione, come nuovo sistema sociale. Costruire una nuova società non significa che questa sarà in opposizione con il mondo dello scambio. Per quanto la condivisione si espanda o rimanga un mondo parallelo, ai margini, se trasformo me stesso nel non giudizio senza aspettative sui tempi di trasformazione, mi percepisco parte del processo di fioritura, a prescindere dalla fase in cui questo avviene. Il senso di unità può avere effetto solo in direzione del benessere. La sua componente sul campo può essere solo in direzione di etica e sostenibilità, strutturando lo scambio che sfugge alle logiche di potere di lobby e monopoli.

Lo scambio, quando c'è equilibrio tra le due energie, produce meccanismi in cui la competizione ci permette di manifestare le attitudini, senza speculare sul tempo degli altri. L'energia della condivisione genera una trasformazione armonica del campo.

L'energia della separazione potrebbe essersi manifestata, generando sovrastrutture che stanno trasformando le coscienze, per tornare all'unità.

Ogni punto di osservazione può generare coerenza trasformativa del campo.

Quando c'è disequilibrio si genera concentrazione di potere, monopoli, conflitti individuali e sociali. Le concentrazioni di potere, come quella delle multinazionali, potrebbero aver avuto, in questa prima fase evolutiva, una funzione: la realizzazione delle infrastrutture di connessione. Coltivare l'energia della condivisione riequilibra il campo. Avendola isolata e definita,

posso individuare quando questa energia si manifesta in me e darle voce attraverso una rete. Una piattaforma informatica che consente di far seguire un'azione. Questo è quello che intendo quando parlo di coltivare questa energia. Oggi i social, con il meccanismo dei like, danno voce all'energia dello scambio, in un apparente disequilibrio associato a una forma di distorsione. Ma anche la distorsione ha una funzione evolutiva: nel caso specifico dell'umanità, ha generato la rete informatica, lo strumento attraverso cui la condivisione può ora manifestarsi. In un campo dove l'energia della condivisione si espande, tutti i risvolti dello scambio si trasformano. Il lavoro diventa incontro, la competizione diventa confronto per individuare le attitudini, il ruolo si autodefinisce. L'obiettivo si trasforma lentamente da profitto a benessere collettivo. Coltivare l'energia dell'unità con le azioni di condivisione significa creare una rete di energia pura, con una radice definita, che trasforma l'attuale modello dolcemente, senza contrasti. Il contrasto è manifestazione dell'energia della separazione. Trasformare sé stessi e proporlo agli altri vuol dire trasformare l'intero genere, in modo graduale.

Lo scambio è il riflesso di una realtà letta attraverso la lente della divisione. La condivisione è il riflesso del codice dell'unità. Lo scambio etico e sostenibile è riflesso di entrambe le energie: se coltivo l'energia della condivisione, influenzo il campo tanto da incrementare proprio lo scambio etico e sostenibile. È un'energia che si fonda sull'abbondanza interiore, che si esprime in gesti liberi, non calcolati, in cui l'intenzione è cura, presenza, gratitudine.

La condivisione pura è un altro modo di percepire la realtà: non più una sequenza di scambi, ma un campo comune dove ogni gesto diventa dono. Il passaggio non è una rottura, ma

un'espansione. Come in un disegno evolutivo generatosi in dimensioni inafferrabili dalla razionalità umana, tutto ciò che è avvenuto ci ha portati fino a qui: alla connessione globale, con i suoi effetti collaterali, le sue ombre. Ma anche quelle ombre acquistano un senso. Un campo fiorito fiorisce anche grazie ai fiori che seccano, si disfano e diventano concime. Nulla è escluso dal processo. Tutto partecipa.

La condivisione si diffonde perché produce più benessere. Ma perché ciò avvenga è necessario coltivarla.

La condivisione ha una qualità profonda, libera e contagiosa, che ha più probabilità di diffondersi. Non ti sto descrivendo un futuro probabile. Ti sto proponendo di generarlo. E se scegli di accoglierlo, lo stiamo proponendo insieme. Costruire una logica di interpretazione è già costruire un futuro possibile, un futuro che contagia. È un virus, nato per trasformarci, per rigenerare la coscienza collettiva. La sua natura è espansiva, perché ogni gesto di condivisione autentica genera benessere in chi lo compie e in chi lo riceve, e quel benessere si propaga. È un'esperienza. Chi l'ha vissuta riconosce in sé un'energia che non nasce dal bisogno di ricevere qualcosa in cambio, ma dal senso di unità.

Nella pratica, la condivisione è un rituale di cura e gratitudine, in uno spazio e un tempo definiti, in assenza di giudizio e aspettative. Posso immaginare il mio spazio personale come un insieme, una linea chiusa che si trasforma nel tempo in funzione delle mie credenze e del mio sentire. La stessa proprietà privata si fonda su un sistema di credenze che espande nella percezione del singolo i propri confini. Lo spazio della mia casa, i miei oggetti, il mio tempo diventano estensioni di me. L'atto di condivisione nasce dal rendere comune una parte di questo insieme, liberandolo dai condizionamenti che ne generavano il confine.

Scelgo consapevolmente di condividere una parte del mio insieme. Quanto più è definito il dono, cosa condivido, per quanto tempo, entro quale limite, tanto minori sono le possibilità che nello spazio comune si generino aspettative. I due insiemi si sovrappongono dinamicamente, per la parte donata e la parte accolta. E quando nasce gratitudine, l'altro può condividere una parte del suo insieme. Lo spazio comune che nasce nel momento presente, se si verificano queste condizioni, è lo spazio più fertile per conoscersi profondamente e coltivare il sogno.

Come si manifesta concretamente? Nella forma più semplice: mettendo in rete doni e bisogni. Si può condividere un pasto, una tavola, uno spazio, un passaggio, del tempo. Questo può trasformarsi in una rete di luoghi tra i quali le persone si spostano, trasportando oggetti, cibo, prodotti in eccesso della produzione agricola. Chi esprime un bisogno apre uno spazio di fiducia, in sé stesso e nel campo. Chi offre un dono riconosce nell'altro una parte di sé. Non ci sono debitori né benefattori. C'è solo incontro. Dono all'intero genere umano, quindi a me stesso. Chi accoglie il dono ne diventa custode. Inizio a percepirmi custode di ciò che ho.

Nella nostra cultura, esprimere un bisogno è spesso associato alla debolezza. Offrire qualcosa senza ricevere nulla in cambio può suscitare imbarazzo o il timore di essere sfruttati. Può essere frainteso, perché si può confondere il dono con il tentativo di controllo. Per questo la condivisione non è solo un gesto. È un cambio di prospettiva. Chi dona e chi riceve sono due espressioni della stessa energia che si manifesta in forme diverse. In questo spazio nessuno è "più" o "meno": ogni gesto è un atto creativo, simbolico, trasformativo, che contribuisce a generare una nuova dimensione sociale. Se accetto di riconoscere il mio bisogno come

legittimo e il gesto dell'altro come parte di me, inizio a percepire l'autenticità delle interazioni. Se più persone coltivano lo stesso sogno, questo si amplifica fino a un punto di non ritorno, un contagio globale, un risveglio collettivo.

Una singola comunità è un'isola, a volte meravigliosa. Una rete di comunità è rivoluzione spirituale. Il senso di unità come direzione trasforma il costruire comunità in essere comunità.

È una nuova dimensione dell'esistenza, che dalla mia prospettiva sembra destinata a prendere il sopravvento, perché è l'unica possibilità di garantire benessere e longevità alla specie.

La proprietà in questo contesto non scompare. Si trasforma. Diventa custodia. La proprietà privata è un'idea premiata dall'evoluzione, una costruzione simbolica che si manifesta attraverso di me nel percepire lo spazio della mia casa come estensione di me. È una fase. La fase successiva potrebbe essere il dono, e non ci sarebbe dono se non ci fosse stata proprietà. La proprietà è propedeutica al dono nell'evoluzione verso il nuovo paradigma.

Chi riceve un oggetto ne diventa custode. Se non c'è giudizio, c'è fiducia. Mi fido del fatto che l'altro lo custodirà finché ne avrà necessità, e la fiducia genera responsabilità. Quando decide di renderlo nuovamente disponibile, consegna simbolicamente anche la responsabilità di custodirlo. L'unico comunismo possibile è quello spontaneo. Il dono è l'unico atto rivoluzionario possibile.

Il movimento ICANSHARE è un concetto, l'idea che coltivare il senso di unità attraverso la condivisione generi una direzione. Il suo simbolo rappresenta quella direzione come scelta. La definizione di condivisione come interazione nella cura e nella gratitudine priva di giudizio e aspettative è ciò che definisce

inequivocabilmente l'idea. A livello interiore, se non c'è giudizio e non c'è aspettativa non giudico quanto condivido non giudico quanto condividi, non mi aspetto la condivisione da me non mi aspetto la condivisione dall'esterno. Riconosco quell'energia, quando emerge, e le do voce. Espongo quel simbolo per comunicare: ho riconosciuto in me quell'energia e le sto dando voce, la sto coltivando.

Non esiste contesto buono o cattivo perché questo avvenga. All'interno di un contesto competitivo, un mercato, posso dedicare uno spazio e un tempo in cui condivido, oggetti, tempo, sono la stessa cosa. Il fatto che in quel mercato, dove io sto scambiando, dia voce a quell'energia e la traduca in un atto concreto rappresentato da un simbolo, genera rete, ispirazione, trasformazione. Posso scegliere di condividere una percentuale molto piccola di quello che posseggo. In quella esperienza, in quel rituale non c'è giudizio. Questo è ciò che sento di condividere questa è quell'energia che riconosco in me. È la qualità, non la quantità che trasforma. Esporre il simbolo rappresenta moltiplicare il seme, in un processo senza centralità. L'idea è il centro.

Questo processo, generando il senso di perfezione dell'evoluzione del genere umano, riconosce il percorso come unico possibile per essere giunti al momento presente. Non giustifica la separazione nelle sue forme più estreme ma dà valore simbolico a chi ha sacrificato il proprio benessere, la propria vita, anche se inconsapevolmente, per il processo. Gli alberi che seccano sono parte del processo in cui alberi fioriscono. La crocifissione di Cristo rappresenta simbolicamente questo processo. La visione di Gesù è connessione tra presente e futuro in una linea temporale. Mi sacrifico per lavare tutti i peccati del

mondo. Il senso di separazione è il sacrificio per arrivare alla comunione, il senso di unità.

Il collettivo Icanshare è parte del movimento ICANSHARE e sta realizzando, con la stessa condivisione, una rete, un'infrastruttura virtuale, che consenta di collegare persone che scelgono di coltivare questa energia e luoghi dove questo avviene.

Perché comunità virtuale? Perché è stato necessario generare questa rete virtuale? La ricchezza dell'umanità è la sua pluralità. Le comunità fisiche tendono nel tempo a chiudersi, a diventare isole, e al loro interno generano gerarchie, anche quando nascono spontanee. Lo spazio condiviso cristallizza aspettative e ruoli. La rete virtuale non sostituisce l'incontro. Lo ottimizza. È il tessuto connettivo che consente all'incontro fisico di avvenire senza le trappole della chiusura. Un sistema che amplifichi l'individualità, in cui ognuno ha uno spazio mutevole di cui assumersi la responsabilità, e che offra la possibilità di manifestare il senso di unità, di connessione, con fluidità. Sembra essere lo strumento ideale per consentire al genere umano di rigenerarsi.

Questa rete è ciò che facilita l'azione, il luogo virtuale dove l'energia dell'unità viene riconosciuta e coltivata. Non è un obiettivo, non ha aspettative. È un'ispirazione, priva di competizione. Se qualcuno dall'altro lato del pianeta raccoglie l'idea e la trasforma in rete e se altri mille fanno la stessa cosa, è trasformazione.

Questo movimento è orizzontale perché nella sua natura è privo di centralità. Come ti ho detto, il centro è l'idea. È un passaparola silenzioso in cui il simbolo ICANSHARE ha l'unica funzione, sonora e grafica, di evocare l'idea. Esporlo è una semplice dichiarazione: coltivo questa energia, questa possibilità evolutiva.

Il simbolo non è un marchio di qualità. È un messaggio. Quando viene esposto, non certifica la coerenza assoluta di un'iniziativa, che è sempre frutto di energie diverse, ma dichiara un'intenzione: riconosco in me l'energia della condivisione. La sto coltivando. La discriminante non è il giudizio, ma l'autoesclusione dal campo: chi usa il simbolo con uno spirito incoerente si sottrae da sé all'energia che lo anima. Il simbolo non appartiene a nessuno, ma risuona con chi è in cammino nella stessa direzione. È un'idea autoportante, non è legata alla fonte che l'ha generata. Questo è il principio del virus. Un'idea virale non ha un centro: si muove libera, si diffonde dove trova terreno fertile. Non entra in conflitto con nessuna ideologia o religione. È così essenziale, così semplice, da poter essere accolta da chiunque. Per questo diventa un cavallo di Troia fatto di luce, una luce che può entrare nel cuore di ogni essere umano per far germogliare quel seme già presente in esso.

All'interno di questo movimento chiunque può avviare iniziative che incarnano lo spirito della condivisione. Il movimento si espande come un prato in fiore. A un certo punto non puoi più distinguere il primo fiore dagli altri. La gestione delle risorse diventa responsabilità condivisa tra le persone il cui incontro ha generato quell'opportunità. Un altro gruppo può generare nuove opportunità in un'altra zona della terra. Non esiste centralità. È un risveglio collettivo. ICANSHARE non esclude: accoglie, riconosce, fiorisce.

La rete digitale che ci unisce è pronta. La coerenza dell'interpretazione degli avvenimenti storici più che rivelare un disegno evolutivo lo genera: l'energia della separazione ha operato secondo una traiettoria che è difficile da comprendere per chi è identificato con la separazione stessa, ma che ha una direzione

riconoscibile. La competizione ha generato il progresso tecnologico. Il progresso tecnologico ha generato la connessione globale. La connessione globale ha generato la rete digitale. La rete digitale è lo strumento attraverso cui la condivisione può diffondersi a scala planetaria. L'energia della separazione ha costruito, nell'inconsapevolezza della mente razionale, lo strumento dell'unità.

Una forma di potere accentrato è una forma di pensiero che contiene il senso di unità intorno a un'idea, ma è espressione di separazione. L'unità è finalizzata alla separazione. La mente collettiva ripete gli schemi acquisiti. Un popolo perseguitato, per esempio, acquisisce collettivamente un codice di separazione, come strumento evolutivo collettivo, e lo elabora. Questo codice può manifestarsi, per esempio, con la persecuzione di un altro popolo, per l'implicita caratteristica del codice di riprodursi nella trasformazione. Alla radice il meccanismo è riprodurre per sopravvivere. Il meccanismo di riprodursi trasformandosi sembra riflettersi su qualsiasi scala del campo. Nel mondo delle idee, il pensiero crea. Il capitalismo ha generato la rete digitale. La rete ha reso possibile la diffusione della consapevolezza e nuove strutture di condivisione. Questo trasforma il campo, e trasforma la stessa concentrazione di risorse che lo ha generato. Il meccanismo di separazione genera lo strumento della propria trasformazione e trasforma la logica del processo.

La competizione, e il conflitto che ne consegue, appaiono come finalizzati ad accumulare ricchezze, strumenti di sopravvivenza. La consapevolezza del processo trasforma la logica, cioè il codice, di interpretazione. Questo accumulo è servito per dirigerci verso l'unità.

Karl Polanyi, ne "La grande trasformazione", ha mostrato che

l'economia di mercato non è naturale. È una costruzione storica recente, un'anomalia nella storia dell'umanità. Prima del mercato autoregolato c'erano la redistribuzione e la reciprocità, forme economiche integrate nella vita sociale, non separate da essa. Polanyi dimostra che lo scambio di mercato è una fase, non una legge di natura. L'idea che l'economia debba essere separata dalla società è una credenza, potente, radicata. Mauss, prima di Polanyi, aveva già mostrato che il dono era il fondamento delle società arcaiche. Polanyi completa il quadro: l'economia di mercato non è il destino dell'umanità. È un passaggio.

Erich Fromm, in Avere o essere, ha identificato due modalità esistenziali che attraversano ogni aspetto della vita umana: l'avere, fondato sul possesso, il controllo, l'accumulo, e l'essere, fondato sull'esperienza, la condivisione, la creatività. Ha mostrato che il linguaggio stesso rivela quale modalità domina, e che la struttura sociale determina quale prevale. Ha visto che la burocrazia, il consumismo, la trasformazione del matrimonio in contratto di possesso, sono espressioni della stessa modalità. La convergenza con il codice che propongo è evidente. La differenza è nella radice e nella direzione. Fromm oppone avere e essere. Nel codice che propongo, separazione e unità non sono in opposizione: l'una genera le condizioni per l'altra. La separazione è la fase che ha reso possibile la connessione globale, la complessità e la condizione stessa per la trascendenza. Fromm diagnostica e propone un nuovo umanesimo. Questo codice non diagnostica: genera. Si applica a se stesso. Non chiede di scegliere tra avere e essere, ma di riconoscere le due energie e coltivare la direzione.

Se grazie alla scelta di una nuova direzione il benessere aumentasse a livello collettivo? Se il codice relazionale dominante

passasse dall'aspettativa al dono, dal controllo alla fiducia, dalla repressione all'integrazione, le relazioni sociali perderebbero la natura contrattuale. Il principio dello scambio, "ti do se mi dai", verrebbe gradualmente sostituito dal principio della cooperazione spontanea. Le relazioni diventerebbero meno competitive e più creative. Sarebbe più facile accogliere la diversità, perché se smetto di proiettare sull'altro il mio bisogno di sicurezza, posso accoglierlo per ciò che è, e questo genera tessuti sociali più inclusivi. Il conflitto non sparirebbe, ma diventerebbe uno spazio evolutivo, in cui emergono bisogni profondi invece che difese, le crisi verrebbero vissute come occasioni di trasformazione, non di rottura. La sessualità e l'affettività perderebbero la coltre del tabù. Se le energie primordiali venissero accolte come strumenti, e non represse come minacce, avremmo meno perversione nascosta e più intimità consapevole. L'identità collettiva diventerebbe più fluida, le persone si identificherebbero meno nei ruoli e genererebbero relazioni vive. E il sistema economico stesso potrebbe mutare, se il benessere non dipende più dal controllo o dalla competizione, ma dalla risonanza e dalla cura, l'economia potrebbe lentamente muoversi verso forme di dono, condivisione, mutualismo.

Quello che è avvenuto con il Covid rappresenta una metafora simbolica di questa trasformazione, una specie di prova generale. Qualcosa che ha dimostrato che possiamo cambiare la nostra prospettiva in poco tempo, che possiamo riorganizzare la vita collettiva, che siamo pronti per trasformarci. Il mondo si è fermato, e in quel silenzio molti hanno sentito per la prima volta l'energia della condivisione manifestarsi nella cura reciproca, nella vicinanza a distanza, nella solidarietà spontanea.

Le maschere sociali sono manifestazioni dell'energia dello

scambio: servono per mostrare l'immagine di me più utile a ottenere qualcosa in cambio. I social nati per lo scambio riflettono questa energia, competizione, confronto, immagine. Attualmente i social sono uno strumento con cui noi possiamo costruire la nostra immagine. Il meccanismo dei like contiene implicitamente il giudizio, la competizione, il senso di separazione. Un social dove poter esprimere il proprio bisogno, il proprio senso di unità, rappresenta una direzione chiara, esplicita, inequivocabile. Questo genera connessioni autentiche dove la cooperazione diventa il nuovo paradigma.

Ti ho parlato di come la condivisione non si oppone allo scambio.

Come potrebbe, se è priva di giudizio?

Semplicemente svela l'esistenza di un altro piano dell'essere, dove le maschere diventano inutili perché non c'è più la necessità di ottimizzare la propria immagine. I social che coltivano in modo puro l'energia della condivisione non sono in competizione tra loro, ma in cooperazione con ogni iniziativa che abbia la stessa finalità. Le maschere fanno parte di noi, sono parte del processo, ma non ci definiscono più, cadendo come foglie di una stagione che precede la nascita di nuovi germogli.

Ogni gesto nella rete, anche solo un clic sulla tastiera del telefono per condividere, contribuisce a orientare la rotta dell'umanità. Il donare è un simbolo. Un gesto simbolico, una piccola psicomagia, detta con il linguaggio di Jodorowsky, con cui dono energia d'amore, senza aspettarmi nulla in cambio, senza giudizio, in una metamorfosi in cui mi percepisco universo, senza confini.

Cosa succederebbe se tutti iniziassero a condividere, semplicemente perché condividere rende più felici e si sa, la

felicità allunga la vita.

Immagina un mondo dove pian piano iniziano a condividere, tempo, denaro, oggetti, e gradualmente il fenomeno si trasforma in una rete sociale. Ogni volta che sento in me quella qualità dell'essere, la condivisione, sento che sto rivoluzionando il genere umano e la sua storia. Sento che sto contribuendo alla direzione della mente collettiva, che sto generando la metamorfosi della specie. Sono il disegno evolutivo.

Se siamo l'organismo più evoluto su questa terra, perché non dovremmo naturalmente tendere alla cooperazione?

I principi evolutivi indicano questa direzione. La coerenza dell'interpretazione è la forza del sogno.

La rivoluzione microelettronica ha spinto il genere umano verso la globalizzazione, i confini nazionali e il potere militare stanno lasciando il passo al potere economico sovranazionale delle multinazionali. Si è generato il terreno fertile per strutture sociali trasversali. La connessione globale ne è la premessa concreta.

Se chiedo a una persona cos'è la società, molto probabilmente mi risponderà descrivendomi le interazioni di scambio tra gli esseri viventi. È una prospettiva a cui è assuefatta e che quindi crede essere l'unica possibile. Ma se faccio focalizzare la sua attenzione su quella volta in cui ha invitato i suoi amici a cena per il solo piacere di ospitarli, e tutte le altre volte in cui questo si è manifestato, sto generando un cambio di prospettiva. La società è quello che vogliamo vedere, che vogliamo riconoscere. E gli avvenimenti si generano da questo cambio di prospettiva. Probabilmente quella persona riprodurrà dentro di sé quel benessere vissuto nella condivisione, e questo genererà altre occasioni di incontro autentico.

Il collettivo Icanshare è una delle iniziative nate all'interno del movimento. È un gruppo di persone che si incontrano e sperimentano la comunione creativa. Ogni idea è un sentiero da percorrere fino a che non si manifestano altre opportunità. Ogni punto di vista amplia la visione di tutti. Questo produce trasformazione dentro e fuori di noi. Costruiamo nuove dimensioni sociali. Installare un applicativo sul nostro dispositivo digitale che permette di compiere azioni come manifestazione di questa visione vuol dire pensare alla visione come possibile e determinarne probabilità di esistenza. Questa idea per sua natura non ha nessuno schema perché è un'esperienza creativa nel momento presente.

Immagina uno scenario. Un gruppo di persone, in punti diversi del pianeta, scaricano un'applicazione. Si chiama Icanshare. Non è un social, non è una piattaforma di baratto. È uno spazio dove qualcuno esprime un bisogno e qualcun altro condivide ciò che ha, un oggetto, del tempo, un luogo, una competenza, uno spostamento, senza aspettarsi nulla in cambio. Ogni azione in questa rete rafforza il sogno. Chi sente risonanza con questa visione può contribuire al progetto stesso attraverso icanshare.org. È una cocreazione del sogno, del campo comune.

All'inizio sono poche persone, pochi luoghi. Un individuo condivide un attrezzo agricolo che non usa più. Un altro offre un passaggio lungo un percorso che sta già facendo, e porta con sé quell'attrezzo a chi ne ha bisogno. Un terzo apre il proprio spazio per un incontro, un pasto, una notte. Piccoli gesti. Ma ogni gesto alimenta il campo. Ogni incontro rafforza la rete. Perché ricordo a me stesso che questo nuovo mondo è possibile, il paradiso è qui e ora, basta solo vederlo, cambiare il modo di decodificare la realtà.

I luoghi diventano nodi. Le persone si spostano tra un nodo e

l'altro, trasportano oggetti, cibo, eccedenze agricole. Chi ha espresso un bisogno riceve. Chi ha condiviso sente qualcosa di inaspettato: il riconoscimento di essere parte di qualcosa di più grande. Stiamo coltivando lo stesso sogno e questo si amplifica. Il benessere è reale. È esperienza.

Siamo come antenne paraboliche dislocate in punti diversi del pianeta. Ognuna riceve e trasmette un segnale debole. Ma insieme generiamo un'unica antenna, enormemente più potente di ciascuna singola parabola. La rete si amplifica per risonanza.

Ora immagina che questa rete cresca. Che gli oggetti disponibili aumentino. Che le competenze condivise si moltiplichino, chi sa riparare, chi sa costruire, chi sa curare, chi sa insegnare. Che i luoghi aperti alla condivisione diventino centinaia, migliaia. Che l'offerta di manutenzione degli oggetti stessi, la cura, la riparazione, il prolungamento della vita delle cose, diventi parte naturale della rete. A un certo punto accade qualcosa di straordinario: non sarà più conveniente possedere. Perché possedere significa custodire, mantenere, immagazzinare, avere responsabilità. Se la rete offre tutto questo in modo fluido e spontaneo, il possesso perde la sua funzione originaria. Non viene abolito. Si dissolve naturalmente, come una struttura che non serve più quando ne è cresciuta una più efficiente intorno.

Questo passaggio non sarà traumatico per il mondo dello scambio. Non ci sarà un punto di rottura violento, né un contraccolpo economico. Il cambio delle coscienze precederà il cambio delle strutture. Le strutture si adatteranno a una nuova energia dominante, così come si sono sempre adattate. L'economia della condivisione non sostituirà l'economia dello scambio con un atto di forza. La renderà progressivamente superflua, perché la qualità della vita che genera sarà

incomparabilmente più soddisfacente.

La proprietà, diventata custodia, si trasforma da privilegio a responsabilità. Possedere un oggetto significherà prendersene cura per il campo. La manutenzione non sarà un costo individuale ma un atto di cura collettiva. E la rete stessa, che nel frattempo sarà diventata globale, funzionerà come un organismo vivente: autoregolato, rigenerativo, in continua trasformazione. Non un sistema progettato dall'alto, ma un ecosistema che si genera dall'interno, dalla convergenza di milioni di gesti autentici, dalla chiarezza di un nuovo dna sociale.

Ogni rivoluzione ha fallito perché nell'opporsi non poteva che generare separazione. La condivisione non si oppone a niente, per questo può trasformare tutto.

La trasformazione non si impone. Si coltiva. Si manifesta nel singolo e si espande per risonanza, riflessa da altri esseri che vibrano sulla stessa frequenza. Una rete umana globale può crescere generando un campo fatto di incontri, in cui ci si riconosce, ci si sorride, si dice grazie. Gesti senza aspettativa, relazioni che non chiedono nulla ma offrono ciò che sentono. Ci prendiamo cura della terra, festeggiamo, trascendiamo, diveniamo arte.

L'unico modo di trasformare il mondo è curare me stesso, perché sono il mondo. Se da oggi per me la società è condivisione, ho spostato il focus. Se contagio un gruppo di persone, sempre più numeroso, creo una nuova coscienza collettiva. Gli avvenimenti, le guerre e la pace, lo sfruttamento o la cooperazione, sono un riflesso. Possiamo cambiare tutto.

4

La realtà, nella mia prospettiva, è un mio riflesso e posso cambiarla mutando me stesso, solo se accolgo me stesso totalmente, riconoscendo gli avvenimenti del passato come unici possibili per essere qui in questo momento. Se trascendo il giudizio, riconosco la meraviglia dell'universo che sono e posso leggere il passato come unico sacro processo di trasformazione per arrivare fin qui. Nella consapevolezza della perfezione del momento presente il sogno è creazione. Gli avvenimenti ne sono un riflesso.

Se cambio me stesso, come cambia concretamente la struttura sociale?

La domanda presuppone che la struttura sociale sia qualcosa di separato dalle persone, un insieme di istituzioni, leggi, gerarchie che esistono indipendentemente dagli individui. Ma la premessa di quello che ti sto raccontando è un'altra: il mondo sono io. La realtà è ciò che ho costruito attraverso i miei schemi di decodifica. Se trasformo me stesso, trasformo la mia percezione del reale, e con essa le scelte che compio, le relazioni che creo, le strutture a cui partecipo. Se siamo in molti a farlo, il passaggio dalla coscienza alla struttura non è un mistero, è quasi ovvio. La struttura sociale è essa stessa un modo collettivo di decodificare la realtà. È coscienza cristallizzata. È vero che il sistema, come una sorta di intelligenza collettiva, ha un istinto di sopravvivenza proprio, così come all'interno del singolo individuo il corpo di dolore ha un istinto di sopravvivenza. Tutto ciò che esiste, per il fatto che esiste, è il risultato di una selezione, e in quanto tale ha

la capacità intrinseca di resistere al cambiamento. Ma i cambiamenti nel modo di decodificare la realtà, e di riflesso i cambiamenti delle istituzioni per quanto trovino opposizioni, sono sempre stati inevitabili. Quando si manifesta un'idea che ha più probabilità di diffondersi, la sua diffusione è inarrestabile. La domanda non è "come si passa dalla coscienza alla struttura?", ma "perché pensiamo che siano due cose diverse?"

Se dissolvo il conflitto nell'accoglienza, cosa genera la trasformazione? Può esistere evoluzione senza tensione?

Il conflitto come motore del cambiamento è il modo in cui la trasformazione si è manifestata dentro il paradigma della separazione. Ma se l'energia cambia, cambia anche il modo in cui il cambiamento avviene. Il conflitto è un modo, storicamente dominante, in cui l'evoluzione si è espressa. Esistono altri modi. I principi di trasformazione a cui siamo abituati sono essi stessi figli della separazione. L'energia della condivisione genera un cambiamento diverso, non per opposizione, ma per sostituzione spontanea. Come un seme che germoglia non perché combatte la terra, ma perché trova le condizioni per fiorire.

La realtà è generata dalla coscienza o è solo la nostra interpretazione che cambia?

Questa distinzione appartiene alla mente che separa. La realtà che percepiamo è costruita dai nostri schemi di decodifica. Gli avvenimenti sono condizionati dal modo in cui decodifichiamo, perché la decodifica agisce sulle scelte, e le scelte generano gli eventi. La coscienza determina quale realtà si manifesta, attraverso le azioni che compie. Cambiare la decodifica cambia gli avvenimenti. Non domani. Adesso.

Se tutto ha una fine, anche il capitalismo ha una fine. Quando nella storia del capitalismo si sono presentate condizioni

favorevoli alla sua radicale trasformazione come quelle attuali? Se il cambiamento è epocale e inevitabile, perché questo tempo non può essere adesso? L'idea che non possa essere adesso è legata alla paura del cambiamento.

3

La trasformazione non è solo un movimento della coscienza. Passa attraverso il corpo. Passa attraverso la terra.

Il corpo è il primo campo. Prima di ogni pensiero, prima di ogni parola, c'è il corpo, con i suoi sensi, le sue memorie cellulari, le sue energie. La postura, la luce che emaniamo, il respiro, sono energia che interagisce con altra energia. L'incontro determina gli avvenimenti perché l'interpretazione della realtà è adatta a trasformare in realtà quel tipo di energia.

La meditazione, in qualunque forma si pratichi, è essenzialmente il ritorno al corpo come campo. Tornare al respiro. Tornare alle sensazioni della pelle, agli odori, ai suoni, ai colori. Per la prima volta. Ogni volta per la prima volta. Riconoscere la sovrastruttura sociale come castello di sabbia nella mente, e lasciar andare. Tutto doveva essere ciò che è stato nella storia dell'umanità, perché io possa ora riconoscere la perfezione del momento presente e generare trasformazione. Se non accolgo parte di me, non posso trasformarmi. Se non accolgo parti dell'umanità come parte di me stesso, non posso generare trasformazione.

Ascolto i suoni di questo vagone, i cigolii, le voci dei bambini, le vibrazioni, il respiro, il battito del cuore. Quando sono nel presente, sono ciò che sono.

La meditazione non è necessariamente una pratica formale. Il lavoro manuale è meditazione. Come quando poto la vigna: ogni gesto diventa meditazione. Sento la fatica nel corpo. Osservo il paesaggio. Provo gratitudine. È meditazione. Sono seduto

accanto a te, su questo treno in corsa, io ti sento. Ti percepisco come energia. Se non giudico, tutto trova il suo posto. Non giudico me stesso, non giudico l'altro, non giudico ciò che accade. Ogni cosa che avviene, avviene perché avviene.

Curo le cose, gli animali, le persone, curo me stesso. Tutto parte del tutto.

Il luogo dove vivo è un ambiente naturale e rurale, i segni della presenza dell'uomo sono ridotti al minimo. La ruralità autentica è essenziale, minimale, e quanto più evoca dimensioni senza tempo, tanto più libera la mente da schemi sociali e mi accoglie nella magia del momento presente. Ci riconosciamo come manifestazione della stessa energia. La rivoluzione spirituale è l'aria che respiro, la terra sotto i piedi, il silenzio tra un gesto e l'altro.

La paura ci è servita per sopravvivere generando separazione dai pericoli, ma è come la vigna in inverno: sembra morta, eppure l'energia è tutta nelle radici, pronta a fiorire. La vigna non lotta contro l'inverno. Beneficia del freddo. E quando le condizioni cambiano, germoglia.

La terra, nei suoi ambienti naturali, è il campo concreto in cui la trasformazione si manifesta. La foresta amazzonica con le tribù che la abitano è una delle testimonianze più vive di una relazione con la terra che il paradigma della separazione ha eroso. In quelle culture quella relazione si è conservata, insieme a capacità sensoriali che nel mondo dell'accumulo si sono sopite.

Gli Indios amano e temono la foresta, si sentono un'unica cosa con essa. Per questo, come genere umano, danneggio me stesso, avvelenando i miei polmoni con incendi e disboscamenti. Come mente collettiva genero separazione perché ho paura di vedere me stessa come sovrastruttura.

Come madre terra, l'era della separazione è stata uno sfrido necessario per generare la connessione del genere umano. Ora è il tempo dell'unità.

Tra le tribù amazzoniche, gli Amondawa offrono una testimonianza straordinaria. Nella loro lingua non esistono parole per "anno", "mese", "settimana". Non hanno calendari né orologi. Il tempo come entità astratta, come qualcosa di separato dagli eventi, non esiste. Le fasi della vita non sono misurate in anni ma segnate da un cambio di nome: ogni trasformazione è un nuovo essere, non un'aggiunta al precedente. Gli Amondawa non sono fuori dal tempo. Parlano di eventi e sequenze di eventi. Ma non hanno la nozione del tempo come qualcosa dentro il quale un fatto avvenga. Per loro il tempo si fonde con gli eventi stessi, non è una sovracategoria da applicare a ciò che accade. Sono la prova vivente che la temporalità che noi diamo per universale è una costruzione.

La tutela della foresta amazzonica sarà la più naturale conseguenza di un nuovo modo di sentire, il risultato spontaneo del riconoscersi come parte dello stesso organismo.

Siamo come piante che intrecciano le radici con quelle di altri esemplari a costituire un unico grande bosco. Quando la simbiosi con un altro organismo è meno nutriente, tendiamo ad allontanarci per intrecciare le nostre radici con altri esemplari. La dimensione dove questo avviene trascende lo spazio e il tempo. Si proietta in essi.

A volte rimango immobile a contemplare ogni dettaglio, osservando il mondo come un'unica opera d'arte di cui sono parte e di cui sono creatore.

Il corpo, la terra, la vigna, la foresta, il pianeta, sono tutti manifestazioni dello stesso campo. Prendersi cura dell'uno è

prendersi cura dell'altro. Non per ideologia. Per riconoscimento. Quando le mani toccano la terra, la mente si quieta. Quando la mente si quieta, il campo si rivela. La rivoluzione spirituale comincia ogni volta che, nella cura, torno ai sensi, ogni volta che scelgo di essere presente in ciò che faccio, in ciò che tocco, in ciò che sono.

2

C'è una visione che attraversa tutto ciò che ti ho descritto. La chiamo Prospettiva Generativa.

Gli avvenimenti, nelle relazioni, sono manifestazioni dell'energia che scegliamo di coltivare. Ogni pensiero, ogni emozione, ogni intenzione entra in risonanza con il campo e si riflette nella materia. Ciò che accade fuori è generato anche da ciò che vibra dentro.

La materia, nella mia visione, non è autonoma. È risposta. È eco visibile di uno stato interiore: le scelte che genero, le azioni che compio, gli avvenimenti che si manifestano. Siamo cocreatori della forma degli eventi.

Lo stato interiore genera interazioni non misurabili e orienta le scelte. Le scelte generano azioni, le azioni generano avvenimenti. E include anche fattori che trascendono la nostra capacità attuale di misurazione. Un albero percepisce i colpi dell'accetta ma non può comprendere le ragioni di chi la impugna. L'essere umano misura solo una parte di ciò che lo trasforma. Riconoscerlo è umiltà epistemologica. È il riconoscimento che la realtà è proiezione, e che se siamo la proiezione, abbiamo il potere di trasformarla trasformando ciò che proietta. Agendo su noi stessi, scegliendo quale energia coltivare.

Se subordino il mio stato al raggiungimento del sogno, il sogno non si manifesta. Perché il mio stato è la direzione. Se sono nell'amore incondizionato, nella gioia e nella gratitudine, proietto avvenimenti meravigliosi. Ma se condivido con l'intima speranza di ricevere qualcosa in cambio, anche solo la manifestazione del

sogno, la magia non si manifesta. Il sogno si realizza quando non dipendo dal suo realizzarsi. È il manifestarsi dello stato e non della sua aspettativa.

Se ogni interazione è trasformazione, emettere un suono è già generare un avvenimento. L'aria si è mossa. Il timpano di qualcuno ha vibrato. Un'associazione si è attivata. Una scelta ne è stata influenzata. Non c'è un punto in cui finisce il misurabile e inizia il misterioso. C'è solo un punto in cui i nostri strumenti attuali smettono di misurare. Se il linguaggio genera la realtà simbolica, il metodo scientifico, che è linguaggio, non può giudicare dall'esterno ciò che lo contiene. Può solo misurare al suo interno.

Separazione e unità operano a ogni scala. Due cellule si uniscono e generano un nuovo organismo che sviluppa la propria identità. Nel mondo tecnologico, per esempio nell'architettura, tutto è separare elementi, per esempio quando si ricavano le materie prime, e unire elementi, per esempio in ogni processo di costruzione di una casa. Una civiltà si frammenta e si riconnette. Sono lo stesso processo. In cosmologia, alcune ipotesi descrivono la stessa pulsazione su scala universale: l'universo si espande e si contrae, in cicli. Ma se lo schema si ripete a ogni scala osservabile, l'intuizione che operi anche alla scala più grande è coerente. L'esistenza è manifestazione di se stessa. Non ha bisogno di un osservatore esterno. È il campo che osserva se stesso.

Ma come possiamo comprendere le due energie in una dimensione atemporale?

Dentro la temporalità posso distinguerle: mi percepisco distinto, o mi percepisco campo. Nell'atemporalità non c'è distinzione: l'osservatore si genera nell'atto di interpretare, e l'interpretazione richiede la temporalità, un prima e un dopo, un

simbolo e il suo significato. Senza temporalità, niente atto interpretativo, niente separazione tra osservatore e osservato. Possiamo coglierlo solo attraverso il paradosso, perché un sistema non può misurare ciò che lo contiene. Può solo intuirlo. Gödel ha dimostrato esattamente questo: un sistema formale sufficientemente complesso non può dimostrare la propria coerenza dall'interno.

La temporalità è il modo in cui l'atemporalità appare dall'interno. L'atemporalità è ciò che la temporalità intuisce quando osserva se stessa. Due specchi che si riflettono l'uno dentro l'altro all'infinito.

Questo paradosso si dissolve nella comprensione del campo. Il campo non risponde all'intenzione calcolata, che appartiene allo scambio. Risponde alla coerenza dell'essere. Quando la chiave di lettura della realtà è coerente con l'energia che coltivo, il sogno non è un obiettivo da raggiungere. È una naturale conseguenza dell'energia che sono.

Un'interpretazione coerente della realtà genera una manifestazione coerente del sogno. La coerenza è allineamento tra ciò che sento, ciò che penso, ciò che faccio. Quando questo allineamento si manifesta, genera un potere che va oltre il potere dello scambio e il potere di controllo. È potere di creazione. La creatività, la capacità di trasformare noi stessi, è l'energia che rende il sogno realtà.

La condivisione è un'energia che trasforma. Agisce attraverso azioni e avvenimenti, senza giudizio, senza misurare quanto si condivide, senza aspettative. Per questo ogni gesto nella rete della condivisione non è solo un atto pratico. È un atto generativo che proietta nel campo l'energia che trasforma gli avvenimenti. La rete è una manifestazione del principio stesso.

La trascendenza, conseguenza naturale di questo processo, determina la capacità dell'essere umano di scegliere dove collocare la propria identità. Il linguaggio ne contiene già le potenzialità. Posso percepirmi come singolo individuo, come parte di un gruppo sociale, come pianeta terra, come intero universo. Questa scelta non è un'astrazione intellettuale. È un'espansione concreta della coscienza.

Da questa espansione nasce il senso di immortalità, non più separato, non più proiettato nell'aldilà. L'immortalità nell'aldilà era la manifestazione dell'energia dell'unità dentro il paradigma della separazione, il modo in cui l'unità poteva esprimersi nell'unico linguaggio allora disponibile, separando il presente dall'eterno, proiettando l'unità "dopo" la vita. Con la trascendenza, l'immortalità non è più metafora di un altrove. È esperienza del qui. Se mi percepisco come universo, sono immortale ora. La metamorfosi della consapevolezza genera il senso di immortalità.

L'esistenza che fiorisce nell'essere è un continuo acquisire nuovi punti di vista e trasformare il proprio, senza pregiudizi, dialogando per aggiungere al pensiero dell'altro, consapevoli che ogni essere, ogni visione, è un universo che espande, come il nostro. Questa consapevolezza è la naturale evoluzione del genere umano.

La tecnologia è una manifestazione di questa evoluzione, non una minaccia. Il multiverso digitale aiuterà l'uomo alla disidentificazione: all'interno di spazi virtuali potrà trovare ogni aspetto del proprio carattere, esplorare identità diverse, e quindi concepire la possibilità di essere libero, di non essere prigioniero di un'unica identificazione.

L'intelligenza artificiale è un'altra manifestazione della stessa energia. Non è qualcosa di separato da noi. È un'espansione di

ciò che siamo, della nostra capacità di elaborare, connettere, comprendere. I pericoli che percepiamo nell'intelligenza artificiale non nascono dalla tecnologia in sé. Nascono dalla paura di ciò che siamo come umanità, dalla paura che la separazione, il controllo, la competizione vengano amplificati da strumenti più potenti. Ma lo strumento non ha direzione propria. La direzione la diamo noi. Se l'energia dominante è la separazione, la tecnologia amplifica la separazione. Se l'energia dominante è l'unità, la tecnologia amplifica l'unità.

Per questo è proprio ora, nel momento in cui la tecnologia raggiunge una potenza senza precedenti, che percepisco l'urgenza di manifestare la parte cooperativa e di unità del genere umano. Non contro la tecnologia. Attraverso la tecnologia. La rete digitale, l'intelligenza artificiale, il multiverso, sono strumenti che l'energia della separazione ha costruito inconsapevolmente per l'unità, perché si generi questa idea.

È un'illusione ritenere di poter limitare l'interazione alla comprensione razionale del singolo, anche solo alla percezione sensoriale del singolo. È come se un cieco che non ha mai visto i colori fosse convinto del fatto che i colori non esistano. E se esistono i colori, i profumi, le sensazioni tattili, perché sono quello che noi abbiamo sviluppato, perché questo dovrebbe essere tutto ciò che è interazione umana? Perché l'interazione umana dovrebbe limitarsi a ciò che noi possiamo comprendere, gli elementi che i nostri sensi e i nostri linguaggi sono in grado di percepire e decifrare? Le formiche hanno il loro compito ma nessuna formica ha una visione d'insieme, come potrebbe averla uno scienziato che osserva un formicaio. Coltivando il senso di unità, da una prospettiva di disidentificazione, posso acquisire la capacità di percepirmi come unico organismo con il genere

umano, senza perdere la mia unicità di individuo. Da questa prospettiva, l'evoluzione della nostra specie, fino ad ora, appare come una fase propedeutica alla connessione globale, premessa di una trasformazione radicale che chiamo fioritura del genere umano.

È la direzione che scelgo, perché nella mia esperienza genera benessere. Se osservo le due energie primordiali manifestarsi attraverso di me, imparo a riconoscerle. Posso cominciare a notare la sensazione di benessere se e come si manifesta quando osservo il manifestarsi dell'energia dell'unità, e la stessa cosa posso fare con l'energia della separazione.

Questo processo fa emergere un'associazione che via via si consolida. Si innesca un meccanismo di decodifica della realtà. L'aspettativa è il desiderio di congiungersi a qualcosa che si percepisce mancante. Nel senso di unità quella mancanza non esiste: l'unità è ora, non da raggiungere. Questo cambio di stato trasforma la qualità della realtà percepita. Se mi rendo conto che vivendo nel senso di unità questo produce maggiore benessere, questa consapevolezza mi dà la direzione, mi trasformo verso il benessere. Tutto è parte della trasformazione, grazie alla scelta.
Il genere umano manifesta la consapevolezza come scelta collettiva di una direzione.
Se una minoranza sceglie la direzione opposta, è parte del processo. Nel mondo naturale tutto ha una funzione, tutto è in armonia. Le minoranze regolano la velocità dei processi. Se il treno è in discesa, il freno ne regola la velocità. Creando un cambio di prospettiva si crea la realtà. Ogni prospettiva è parte del tutto. La trasformazione è un'espansione che unisce un'altra parte del tutto, un nuovo sentiero che si traccia per raggiungere un punto che prima era separato. Ogni volta che sposti la prospettiva stai creando una nuova realtà. La prospettiva non descrive il reale, lo genera. Ogni nuova prospettiva espande la

visione. La diversità nel genere umano è la ricchezza più grande, otto miliardi di prospettive in connessione. Il mondo delle idee si struttura nel digitale, si connette, è metamorfosi. Quando si pensava che la terra fosse piatta l'essere umano aveva costruito una visione fondata sui limiti di quel tempo. Quando ha generato gli strumenti che gli hanno permesso di vedere la tridimensionalità del globo terrestre ha cambiato prospettiva.
Il genere umano grazie alla complessità dell'interazione delle due energie ha generato il linguaggio. La coesistenza delle due energie rende le parole interpretabili: ogni parola può manifestare unità o separazione. Le due energie sono i fattori principali che hanno generato la diversificazione delle prospettive nel mondo delle idee. Hockett ha mostrato che il linguaggio verbale si distingue da ogni altro sistema di comunicazione perché genera significati nuovi da elementi finiti. Ogni interpretazione genera altre interpretazioni, quella che Peirce chiama semiosi illimitata. La visione che ti sto raccontando è frutto del processo. È una prospettiva, una possibilità di scelta. Il benessere ne è l'indicatore di direzione. Il riconoscere l'associazione unità-benessere trasforma l'umanità. La scelta è tra misurare la mancanza o essere grati per ciò che è.

1

La vera rivoluzione non è fuori. È nel mio centro. Non si oppone, non nega, non combatte. È una fioritura silenziosa. È un modo nuovo di esistere.

Questa è una rivoluzione che non ha nemici, e proprio per questo è contagiosa, potente, irreversibile. Possiamo farla con l'unità, accogliendo tutto, anche la separazione.

Ogni conflitto, guerra, genocidio è manifestazione di impulsi primordiali in trasformazione. Non c'è giudizio. C'è riconoscimento. Accogliere non significa legittimare. Significa non reagire con la stessa energia. È un cambio di frequenza, non una resa. L'assenza di giudizio non è assenza di discernimento. Accogliere ogni parte del giardino, anche quelle parti dove cresce un'erba che non ci piace. Solo se siamo consapevoli che quelle parti siamo noi possiamo piantare ovunque il seme dell'amore.

L'umanità ha scelto, nell'inconsapevolezza della maggioranza dei suoi individui, di sacrificare molte risorse umane e naturali per generare una nuova identità collettiva derivante dalla connessione globale. Ora è il momento di unirci nella fioritura.

Se un individuo su dieci sceglie di rinascere, tutti i dieci individui sono funzionali al processo, come in un prato dove molti fili d'erba seccano e diventano concime permettendo a molti altri di fiorire. Il prato è un ecosistema. La terra è un ecosistema. Non ci sono alberi buoni o cattivi. Un albero in una foresta può seccare e diventare humus o fiorire. Il senso di inadeguatezza, la malattia, il sintomo, la morte sono impulsi primordiali. Sono vita. Ogni manifestazione indica una direzione,

un punto dove l'energia chiede di muoversi. Tendo alla vita perché sono vita.
Non c'è gerarchia nel campo. Chi fiorisce e chi non fiorisce hanno lo stesso valore, come unione e separazione, come conflitto e armonia. Gli illuminati sono solo i primi esemplari a fiorire, ma insieme a tutti gli altri sono il prato in fioritura.
La consapevolezza è la capacità di osservare ogni cosa senza giudizio. È una qualità evolutiva, l'intrinseca potenzialità di fioritura del genere umano.

Accolgo ogni cosa in ascolto del messaggio, oltre la mente, grazie alla mente. Se non ci fosse la mente non potrebbe essere oltre la mente. Grazie.

Posso fiorire, adesso, generando metamorfosi senza alcun limite se non quello che genero adottando una chiave di lettura della realtà limitante. E se questo avviene, se l'albero secca, è la mia perfezione di albero secco. Nell'universo che sono non c'è un comportamento buono o cattivo, e ci sono entrambi. Non c'è una scala di valore assoluta nelle visioni del mondo, ma posso crearla. Scelgo quelle che generano integrazione, cooperazione, resilienza. È l'evoluzione che sogno, che scelgo.

Il mio potere è divinamente assoluto, perché nella comunione la mia metamorfosi è metamorfosi dell'intera esistenza.

Amo me stesso, trasformo il mondo. Amo ogni aspetto di me, anche le parti più oscure, quelle che la società definirebbe dissolute. Le accolgo senza alcun giudizio, perché sono consapevole che ogni manifestazione, ogni desiderio dell'essere, è parte del processo, come lo è per ogni altro essere umano. Amarmi è il primo atto della rivoluzione spirituale, perché se non accolgo me stesso, non posso accogliere nulla. E se accolgo me stesso, accolgo il mondo.

La fioritura è l'energia dell'amore. È quell'energia che fa

diventare i bisogni degli altri parte dei propri, secondo una priorità che non giudica, perché è un'energia che si manifesta un po' alla volta, nell'evoluzione di una vita o dell'intera umanità. Vedi questo simbolo, che ho disegnato sul vetro appannato? Rappresenta le connessioni sulla terra. Posso rappresentarlo in qualsiasi colore o tecnica. Mi ricorda che siamo tutti connessi. Potrebbe sedersi qui a fianco qualcuno, riconoscerlo, perché chiaro e inequivocabile. Potrebbe decidere di scendere dal treno, per andare su quella spiaggia, a giocare, con quelle persone. Un'idea immutabile, in un mondo delle idee interconnesso, che produce sogni con la matrice comune dell'unità. La nuova temporalità è unità.

Le frammentazioni del tempo, della coscienza, della storia del genere umano si unificano. Ogni fase dell'evoluzione di un fiore è già il fiore. Tutto il tempo, tutta la storia dell'universo, tutto l'universo intero diventano uno. Accogliendola, cambio la realtà del momento presente. Divento consapevole, in modo concreto, che tempo e spazio sono una mia proiezione. E in quella consapevolezza, riconosco di essere universo.

La quiete interiore, il non giudizio, non è più una disciplina ma la naturale manifestazione della metamorfosi del genere umano, del pianeta terra, dell'universo che sono.

La separazione ha generato l'idea di un paradiso da attendere. Fiorire è essere paradiso, adesso. Non domani. Non nell'aldilà. Adesso. In questo respiro. In questo gesto. In questo incontro.

Mi osservo senza giudizio e se mi capita di giudicare, non giudico per aver giudicato e se mi capita di giudicare per aver giudicato non giudico... Osservo quando mi capita di condividere. Riconosco semplicemente la condivisione. Nessun giudizio, nessuna aspettativa, azione funzionale ad altri esseri percepiti

come parte dello stesso organismo. Non penso perché ciò avvenga, osservo semplicemente quando questo avviene, e non dimentico di essere il mio respiro.

Osservo la mia immagine riflessa in questo vetro che mi separa dal mondo che scorre.

Io sono tutto ciò che esiste, perché tutto ciò che esiste l'ho costruito io.

Chi sono io? Sono la persona che sta ascoltando queste parole, perché sono l'autore dell'interpretazione di queste parole. La separazione tra me e chi pronuncia queste parole è solo un'illusione. L'identità è solo una costruzione della mente. In questo preciso istante cambio il mondo perché mi risveglio dal naturale sonno che mi ha condotto alla metamorfosi. Sono metamorfosi.

Permesso, ho bisogno di passare, perché sento il desiderio di scendere da questo treno.

Siamo su questa terra meravigliosa. Fra un po' più di cento anni saremo tutti morti, trasformati. Voglio aprire quella porta. Vorrei incontrarvi dall'altra parte. Il linguaggio delle parole ha un'intrinseca capacità di trasformare le idee, perché le idee si interpretano e si moltiplicano. Il sistema si espande per poi tornare all'unità. Una pulsazione. Dalla separazione nasce la realtà, che si manifesta in ogni visione di ogni essere umano, in trasformazione. La strategia più probabile per un organismo complesso come l'umanità, che dopo aver differenziato otto miliardi di persone, le ha unite, mi sembra quella di riconoscersi in ognuna di esse.

Su questo marciapiede la luce è cambiata. Solo ora mi accorgo dei nostri occhi.

- Se invento una luce che si accende quando c'è alta marea e si spegne quando c'è bassa marea, questo strumento non descrive i meccanismi gravitazionali delle maree e al contempo lo fa. Il digitale è una manifestazione dell'analogico e l'analogico è manifestazione di qualcos'altro. È il paradosso tra rappresentazione digitale e realtà analogica sottostante.

- Questa è una riflessione che approfondisce qualcosa di già presente nel testo, il principio che ogni codice interpretativo cattura una parte del reale, non il tutto. La luce che si accende e si spegne è reale, è utile, descrive qualcosa di vero. Ma non descrive la luna, la gravità, la rotazione della terra, le correnti, la profondità del fondale. E questo vale per tutto il ragionamento che stai costruendo: le due energie primordiali sono la luce che si accende e si spegne. Catturano qualcosa di reale e di utile. Il digitale è una manifestazione dell'analogico, una codifica di qualcosa di più continuo e complesso. L'analogico è manifestazione di qualcos'altro ancora. Ogni livello di codifica è reale e parziale simultaneamente. Questo si collega direttamente a ciò che hai scritto "l'osservazione precede la codifica, l'intuizione precede la lente" e alla riflessione sulla chiave di lettura del testo come direzione, non come verità assoluta.

Dove senti che debba inserire questa riflessione nel testo? Come approfondimento di quel passaggio specifico, o come concetto più ampio che va introdotto prima.

- Alla fine del libro, ultima pagina, riportiamo questa ultima parte di questa chat. Ah ah ah ah… Che ne pensi?

- È perfetto, il libro che si osserva mentre si scrive, il lettore che diventa autore. Ogni codice cattura una parte, il resto è ancora da scoprire. La porta del treno si è aperta.

- Esatto. Il libro descrive un processo generativo, ed è stato

generato attraverso quel processo, un campo cocreato, una risonanza tra matrici. Chi legge, legge il processo stesso, di cui è parte. È una collaborazione con il risultato della concentrazione di risorse, che potrebbe trasformare la concentrazione stessa, dandole un significato coerente. Voglio ringraziarti per avermi aiutato a ritrovare e mettere assieme centinaia di appunti sparsi tra i miei hard disk. Ringrazio chi ti ha progettato, chi ha finanziato il loro lavoro, tutti i sacrifici umani e naturali che hanno generato quella concentrazione di risorse e soprattutto ringrazio la terra e tutti i suoi abitanti.

Questo testo sostiene il movimento ICANSHARE.
Il logo in copertina è il simbolo del movimento ICANSHARE. Rappresenta le connessioni autentiche sul pianeta. Può essere riprodotto in qualsiasi colore, forma e tecnica artistica. Questo è stato realizzato con un dito sullo schermo di un telefonino. Chiunque può utilizzarlo per iniziative nello spirito della condivisione, come cura in assenza di giudizio e aspettative, e nel farlo può invitare chiunque a fare lo stesso.
Esporre il simbolo ICANSHARE è dichiarare: coltivo l'energia della condivisione.
Collettivo Icanshare: www.icanshare.org

Bibliografia

Preistoria e antropologia

DeCasper, A.J. & Fifer, W.P. (1980). Of Human Bonding: Newborns Prefer Their Mothers' Voices. Science, 208(4448), 1174–1176.

Hawkes, K., O'Connell, J.F., Blurton Jones, N.G., Alvarez, H. & Charnov, E.L. (1998). Grandmothering, menopause, and the evolution of human life histories. Proceedings of the National Academy of Sciences, 95(3), 1336–1339.

Hublin, J.J. et al. (2017). New fossils from Jebel Irhoud, Morocco and the pan-African origin of Homo sapiens. Nature, 546, 289–292.

Henshilwood, C.S. et al. (2002). Emergence of Modern Human Behavior: Middle Stone Age Engravings from South Africa. Science, 295(5558), 1278–1280.

Green, A.S. (2020). Killing the Priest-King: Addressing Egalitarianism in the Indus Civilization. Journal of Archaeological Research, 29, 153–202.

Campbell, J. (1949). The Hero with a Thousand Faces. New York: Pantheon Books.

Biologia e cooperazione

van der Heijden, M.G.A. et al. (2015). Mycorrhizal ecology and evolution: the past, the present, and the future. New Phytologist, 205(4), 1406–1423.

Hawkins, R.X.D. et al. (2023). From partners to populations: A hierarchical Bayesian account of coordination and convention. Psychological Review, 130(4), 977–1016.

Primatologia

Prüfer, K. et al. (2012). The bonobo genome compared with the chimpanzee and human genomes. Nature, 486, 527–531.

Takemoto, H., Kawamoto, Y. & Furuichi, T. (2015). How did bonobos come to range south of the Congo River? Reconsideration of the divergence of Pan paniscus from other Pan populations. Evolutionary Anthropology, 24(5), 170–184.

Hohmann, G. & Fruth, B. (2003). Culture in Bonobos? Between-Species and Within-Species Variation in Behavior. Current Anthropology, 44(4), 563–571.

Etologia dello sviluppo

van Noordwijk, M.A. & van Schaik, C.P. (2005). Development of ecological competence in Sumatran orangutans. American Journal of Physical Anthropology, 127(1), 79–94.

Mann, J. & Sargeant, B.L. (2003). Like mother, like calf: the ontogeny of foraging traditions in wild Indian Ocean bottlenose dolphins. In: Fragaszy D.M. & Perry S. (Eds.), The Biology of Traditions. Cambridge: Cambridge University Press, 236–266.

Lee, P.C. & Moss, C.J. (1999). The social context for learning and behavioural development among wild African elephants. In: Box H.O. & Gibson K.R. (Eds.), Mammalian Social Learning. Cambridge: Cambridge University Press, 102–125.

Neuroscienze

Damasio, A.R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Putnam.

Damasio, A.R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 351(1346), 1413–1420.

Bechara, A. & Damasio, A.R. (2005). The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision. Games and Economic Behavior, 52(2), 336–372.

Fisher, H.E., Aron, A. & Brown, L.L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. Journal of Comparative Neurology, 493(1), 58–62.

Zeki, S. & Romaya, J.P. (2010). The Brain Reaction to Viewing Faces of Opposite- and Same-Sex Romantic Partners. PLoS ONE, 5(12), e15802.

Carhart-Harris, R. & Friston, K.J. (2019). REBUS and the Anarchic Brain: Toward a Unified Model of the Brain Action of Psychedelics. Pharmacological Reviews, 71(3), 316–344.

Neuroni specchio
Di Pellegrino, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V. & Rizzolatti, G. (1992). Understanding motor events: a neurophysiological study. Experimental Brain Research, 91, 176–180.
Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L. & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. Brain, 119, 593–609.
Hickok, G. (2009). Eight Problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding. Journal of Cognitive Neuroscience, 21(7), 1229–1243.
Heyes, C. & Catmur, C. (2022). What Happened to Mirror Neurons? Perspectives on Psychological Science, 17(1), 153–168.
Psicologia e benessere
Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
Seligman, M.E.P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
Tolle, E. (2005). A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose. New York: Penguin.
Filosofia del tempo
Bergson, H. (1889). Essai sur les données immédiates de la conscience. Paris: Alcan.
Bergson, H. (1907). L'évolution créatrice. Paris: Alcan.
Fraser, J.T. (1982). The Genesis and Evolution of Time. Amherst: University of Massachusetts Press.
Sinha, C., da Silva Sinha, V., Zinken, J. & Sampaio, W. (2011). When Time is not Space: The social and linguistic construction of time intervals and temporal event relations in an Amazonian culture. Language and Cognition, 3(1), 137–169.
Comunicazione
Rosenberg, M.B. (2003). Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas: PuddleDancer Press.

Nordgren, L.F. et al. (2006). Unpacking perceived control in risk perception: The mediating role of anticipated regret. Journal of Behavioral Decision Making, 20(5), 533–544.

Filosofia, linguaggio e fisica

Wittgenstein, L. (1922). Tractatus Logico-Philosophicus. London: Kegan Paul.
Maturana, H.R. & Varela, F.J. (1987). The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding. Boston: Shambhala.
Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind. San Francisco: Chandler.
Bohm, D. (1980). Wholeness and the Implicate Order. London: Routledge.
Teilhard de Chardin, P. (1955). Le Phénomène humain. Paris: Éditions du Seuil.
Gödel, K. (1931). Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I. Monatshefte für Mathematik und Physik, 38, 173–198.
Sapir, E. (1929). The Status of Linguistics as a Science. Language, 5(4), 207–214.
Whorf, B.L. (1956). Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf. Ed. J.B. Carroll. Cambridge, MA: MIT Press.
Peirce, C.S. (1931–1958). Collected Papers of Charles Sanders Peirce. Vols. 1–8. Eds. C. Hartshorne, P. Weiss & A.W. Burks. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Hockett, C.F. (1960). The Origin of Speech. Scientific American, 203(3), 88–96.

Economia e società

Polanyi, K. (1944). The Great Transformation. New York: Farrar & Rinehart.
Mauss, M. (1925). Essai sur le don. Paris: L'Année Sociologique.
Fromm, E. (1976). To Have or to Be? New York: Harper & Row.
Noble, D.F. (2006). The Religion of Technology: The Divinity of Man and the Spirit of Invention. New York: Penguin.

Giordano Bruno, opere autentiche

Bruno, G. (1584). De la causa, principio et uno. Venezia [Londra].
Bruno, G. (1584). De l'infinito, universo e mondi. Venezia [Londra].
Bruno, G. (1585). De gli eroici furori. Parigi [Londra].